

**Приложение 2.5**  
к ППССЗ по специальности СПО  
40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. 1.Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

#### **Общие компетенции, включающие в себя способность:**

*ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.*

*ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.*

*ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.*

*ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.*

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** содействие формированию у обучающихся компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4.Количество часов на освоение дисциплины:**

##### **По заочной форме обучения:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная работа обучающегося 12 часов;
- внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося 232 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	12
в том числе:	
практические занятия	12
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	232
Промежуточная аттестация в форме Зачета - 2 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторные (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ТЕМА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>42</b>	
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	Репродуктивный
	<p>Общая физическая подготовка (обучение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств у обучающихся).</p> <p>Развитие силы. Использование упражнений с отягощением, соответствующим собственному телу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, гири, набивные мячи). Соревновательные упражнения с отягощением.</p> <p>Развитие выносливости путем увеличения числа повторений упражнений или их элементов в единицу времени за счет увеличения моторной плотности занятий.</p> <p>Методы развития выносливости. Переменный метод – непрерывное чередование интенсивности выполнения упражнений. Повторный метод – повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Поточный метод – последовательное выполнением упражнений в различных сочетаниях.</p> <p>Гибкость. Выполнение движений с оптимальной, автоматически возможной амплитудой. Гибкость и активная, и пассивная. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовой метод развития гибкости.</p> <p>Ловкость. Непрерывное освоение новых упражнений;</p>		

	<p>специальные упражнения, совершенствующие координационные способности занимающихся. Методы развития ловкости. Точность движений. Согласованность движений. Использование подвижных игр, акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Быстрота. Развитие двигательной реакции повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Расчлененный метод.</p> <p>Упражнения общеразвивающие и специальные, исполняемые в различном темпе. Упражнения психофизического воздействия на организм: снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности; методы восстановления; мышечная релаксация; массаж и самомассаж.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;</li> <li>- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Темы для самостоятельного освоения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</li> <li>2. Ведение личного дневника самоконтроля.</li> </ol>	<b>40</b>	
<b>ТЕМА 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>		<b>42</b>	Репродуктивный
	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></p>	<b>2</b>	
	<p>Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции: 60, 100 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 800, 2000 и 3000 м, изучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м).</p>		

	<p>Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс на 2 км – девушки, 3 км – юноши).</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Метание гранаты.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<b>40</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;</li> <li>- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Темы для самостоятельного освоения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, велосипеде и др.)</li> <li>2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.</li> </ol>		
<b>ТЕМА 3. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА</b>		<b>42</b>	
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	
	<p>Уметь составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).</p>		Репродуктивный
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<b>40</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;</li> <li>- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по</li> </ul>		



	<p>интересам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Темы для самостоятельного освоения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения методики закаливания.</li> <li>2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</li> </ol>		
<p><b>ТЕМА 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) ЮРИСТА.</b></p>		<b>42</b>	Репродуктивный
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	
	<p><i>Основы методики развития силовых качеств и коррекции мышечной массы. Методика дыхания при выполнении атлетических упражнений. Темп выполнения упражнений. Количество повторений в подходе. Величина пауз между подходами и упражнениями. Основы методики коррекции мышечной массы. Роль интенсивности отягощений и режимов выполнения упражнений. Роль питания при коррекции мышечной массы.</i></p> <p><i>Упражнения без отягощений. Упражнения без отягощения с преодолением собственного веса, выполняемые без снарядов и на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, скамейка и др.).</i></p> <p><i>Упражнение на перекладине: подтягивание средним хватом, подтягивание широким хватом, на правой руке, взявшись левой за запястье правой руки (попеременно), подъем переворотом, подъем силой, поднятие ног к перекладине.</i></p> <p><i>Упражнения на брусьях: подъем силой на концах жердей, поднятие ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, удержание ног под углом 90°.</i></p> <p><i>Упражнения на гимнастической стенке: в висе поднятие ног, удержание ног под прямым углом, в висе лицом к стенке сгибание, разгибание туловища.</i></p>		

	<p><i>Упражнения на гимнастической скамейке:</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже в упоре сзади; сидя на скамейке сгибание и разгибание туловища с помощью туловища с помощью партнера, удержание ног в положении «угол» сидя на скамейке.</p> <p><i>Упражнение без снарядов:</i> приседание на всей ступне; приседание на носках, приседание попеременно на правой и левой ноге, поднятие туловища из положения лежа на спине, поднятие ног из того же положения и др.</p> <p><i>Упражнение с гантелями.</i> Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, для развития мышц ног и брюшного пояса (гантели крепятся к ногам специальными ремнями), имитация техники тяжелоатлетических упражнений. Вес гантелей: легкие – до 5 кг; средние – 6–10 кг; тяжелые – свыше 10 кг.</p> <p>Тестовые задания по ППФП: координационные способности (челночный бег 3x10 м), силовая выносливость (приседание на одной ноге, опора на стену, «отжимание» в упоре на брусьях); гибкость (наклон из положения стоя); прыжковая выносливость (прыжки через скакалку).</p>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>40</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;</li> <li>- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Темы для самостоятельного освоения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.</li> <li>2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности будущего специалиста.</li> </ol>		

<b>ТЕМА 5. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - СРЕДСТВО</b>		<b>76</b>	Репродуктивный
	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>4</b>	

**УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИИ  
ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.**

**5.1. Армспорт**

Техническая подготовленность в единоборстве в армспорте: борьба верхом, борьба крюком, борьба толчком, защитные действия при поединке.

*Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса:* изолирующие упражнения для предплечий со штангой (сгибания кистей, разгибания кистей разным хватом), вращение рукоятки с подвешенным грузом верхним и нижним хватом. Упражнения для дельтовидных мышц: жимы штанги от груди и из-за головы стоя и сидя, жимы в тренажерах, тяга штанги к подбородку, жим гантелей сидя. Изолирующие упражнения для дельт: разведение рук с гантелями, стоя, подъем гантелей перед собой, обратные разведения гантелей, махи в кроссовере, подъем руки с нижнего блока, разведение рук в тренажере. Базовые упражнения для трицепсов: жим штанги, лежа узким хватом, различные виды отжиманий. Изолирующие упражнения для трицепсов: французский жим штанги лежа, стоя или сидя на скамье; разгибание одной руки в наклоне с опорой рукой и коленом на скамью, разгибание двух рук назад сидя, жим книзу на блоке, разгибание рук с гантелями, жим книзу.

Базовые упражнения для бицепсов: подъем штанги и гантелей на бицепс в различных положениях, подтягивания на турнике обратным хватом. Изолирующие упражнения на бицепс: сгибание рук на скамье (парте) Скотта, подъем штанги на бицепс, лежа на наклонной скамье лицом вниз, Концентрированный подъем на бицепс, сгибание рук в нижнем блоке.

Тестовые задания, определяющие уровень овладения техническими действиями в единоборстве в армспорте

	<p>(захват, направление движения и т.д.). кнizu на блоке, разгибание рук с гантелями, жим кнizu.</p> <p>Базовые упражнения для бицепсов: подъем штанги и гантелей на бицепс в различных положениях, подтягивания на турнике обратным хватом. Изолирующие упражнения на бицепс: сгибание рук на скамье (парте) Скотта, подъем штанги на бицепс, лежа на наклонной скамье лицом вниз, Концентрированный подъем на бицепс, сгибание рук в нижнем блоке.</p> <p>Тестовые задания, определяющие уровень овладения техническими действиями в единоборстве в армспорте (захват, направление движения и т.д.).</p> <p><b>5.2. Футбол</b></p> <p>Прием и передача мяча (на месте, в движении), ведение мяча (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, подошвой стопы), финты, удары по мячу вземом стопы, внутренней поверхностью стопы (щечкой), внешней стороной стопы с места и в движении, групповые и командные тактические действия при организации защиты и/или нападения, двусторонние игры по правилам футбола, мини-футбола, упражнения скоростно-силовой направленности.</p> <p>Тестовые задания, определяющие уровень овладения техническими действиями в футболе (мини-футболе).</p> <p><b>5.3. Функциональный тренинг.</b></p> <p>Функциональный тренинг– это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.</p> <p>Техническая подготовка включает в себя основные базовые упражнения, которые условно можно разделить на три вышеуказанные группы: гимнастика, «кардио», тяжелая атлетика.</p> <p>Гимнастика: приседания; подтягивания; сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания); отжимания на кольцах; отжимания в стойке на руках; подъем по канату; выход силой; выходы в упор на руках; экстензии мышц спины, бедер подъема туловища; прыжки; выпады; упражнения с весом собственного тела.</p> <p>Кардиоупражнения: бег; езда на велосипеде; кардиоупражнения на тренажерах; прыжки со скакалкой. Тяжелая атлетика: становая тяга; жимы штанги; рывок; толчок; упражнения с медицинболом; упражнения с гирей.</p> <p><b>5.4. Легкая атлетика.</b></p> <p>Легкая атлетика — это комплексный вид спорта, который включает в себя множество спортивных дисциплин и объединяет виды спорта,</p>		
--	--	--	--

	<p>основанные на естественных движениях: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие упражнений дает широкие возможности для тренировочного процесса и возможность подобрать нагрузку любой сложности.</p> <p>Техническая подготовка включает в себя основные базовые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров); бег на средние и длинные дистанции (1, 2, 3, 5, 10 км); бег по пересеченной местности (кросс); челночный бег 3x10 м; прыжки в длину с места; метание гранаты; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения.</p> <p><b>5.5. Скандинавская ходьба.</b></p> <p>Освоение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. Работа ног: положение стоп; прокатывание стопы (с пятки до кончиков пальцев); толчок пальцами от земли; мягкое вытяжение через пятку; сохранение «мягкого колена». Техника и работа рук. Положение корпуса.</p> <p>Дыхание.</p> <p><b>5.6. Фитнес (тренажерный зал).</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; теория тренировки; питание. Комплексы включают в себя, как базовые, так и изолирующие упражнения, рассчитанные на проработку всех групп мышц. В комплексах могут применяться упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления веса собственного тела (звена); упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Каждое занятие включает в себя подготовительную часть (беговая дорожка, велотренажер, бег), основную (комплексы упражнений) и заключительную (медленная ходьба; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; стретчинг).</p>		
--	---	--	--

	<p><b>5.7. Фитнес аэробика.</b></p> <p>Аэробный тренинг. Обучение упражнениям аэробики, развитие аэробных возможностей. Выполнение базовых элементов аэробики: низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march «М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), два приставных шага в сторону (Step line). Шаг с поворотом Pivot turn, выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step. Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов: движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row.</p> <p>Силовой тренинг. Упражнения используются для шейного и грудного отдела позвоночника: наклоны, повороты головы в положении стоя, сидя и вращательные движения. Упражнения для увеличения выносливости и силы мышц пояса верхних конечностей. Выполнение физических упражнений статического характера из различных исходных положений. Обучение упражнениям, развивающим мышцы брюшного пресса, спины. Одновременные и попеременные подъемы ног и туловища из различных исходных положений. Упражнения для увеличения силы и выносливости мышц пояса нижних конечностей: полу приседы, выпады разного характера.</p>		
--	--	--	--

	<p>Стрейтчинг. Развитие необходимого уровня гибкости. Выполнение упражнения с максимальной амплитудой движения. Упражнения для подколенных сухожилий, сгибателей тазобедренного сустава, четырехглавой мышцы бедра, мышц выпрямляющие позвоночник, икроножных мышц, мышц шеи, рук, большой грудной мышцы.</p> <p>Дыхательная гимнастика и релаксация. Выполнение специальных упражнений по методу Э.В. Стрельниковой, К.П. Бутейко, йоге. Обучение техники выполнения релаксации под медитационную музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц различных частей тела с целью снятия психофизического утомления, восстановления ЧСС и частоты дыхания до нормального уровня.</p> <p><b>5.8. Баскетбол.</b></p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча (одной, двумя руками) на месте и в движении. Техника броска мяча в корзину с различных дистанций, с места, в движении, в прыжке. Взаимодействие группы игроков, команды. Тактические действия в нападении, защите. Переход от защиты в атаку, из атаки в защиту. Правила игры. Двусторонние игры (3х3, 5х5). Инструкторскую практика: проведение разминки, судейство игр, участие и проведение соревнований.</p> <p>Упражнения, направленные на развитие специальных физических способностей: сила; быстрота, скоростносиловая выносливость.</p> <p><b>5.9. Волейбол.</b></p> <p>Техническая подготовленность по волейболу: подачи по выбору обучающегося, передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу, нападающий удар.</p>		
--	--	--	--

	<p>Приобретение необходимых знаний и умений для проведения мероприятия по волейболу (спортивные праздники, фестивали и др.), а также правильно построить тренировочный процесс.</p> <p>Тестовые задания, определяющие технические действия по волейболу (подачи по выбору обучающегося, передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу, нападающий удар).</p> <p><b>5.10. Бокс.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Изучение и совершенствование защиты от ударов: передвижениями ногами; туловищем; руками. Применение изученного материала в различных условных и вольных боях.</p> <p><b>5.11. Дзюдо</b></p> <p>Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).</p> <p>Элементарные технические действия. Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по5.11.</p> <p>Дзюдо</p> <p>Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки</p>		
--	--	--	--



	<p>приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).</p> <p>Элементарные технические действия. Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения (Tai Sabaki): вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо. Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.</p> <p>Начальные технические действия. Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).</p> <p>Выведение из равновесия (Kuzushi): вперед на носки (Mae Kuzushi); назад на пятки (Ushiro Kuzushi); влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi); вперед вправо (Mae Migi Kuzushi); вперед влево (Mae Hidari Kuzushi); назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); сбиванием, осаживанием, зависанием.</p> <p>Техника 5 кюу, желтый пояс. Броски – Nage Waza. Боковая подсечка – De ashi-barai. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi. Отхват – O soto Gari. Бросок через бедро – O Goshi. Зацеп изнутри – O Uchi Gari. Бросок через спину – Seoi Nage.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение физических упражнений и</li> <li>– рекреационных мероприятий в режиме дня;</li> </ul> <p>занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>– участие в массовых оздоровительных,</li> </ul>	<b>72</b>	
	<p>физкультурных и спортивных мероприятиях.</p> <p><b>Темы для самостоятельного освоения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение личного дневника самоконтроля.</li> <li>2. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.</li> </ol> <p><b>Практическое задание по самоконтролю:</b></p> <p>Обучающемуся предлагается провести самоконтроль</p>		

	<p>функционального состояния по трем показателям: по ростовесовому соотношению, по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и артериальному давлению (АД).</p> <p>1. Оценить росто-весовое соотношение. <u>Ход работы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерить свой рост и вес;</li> <li>– определить максимально-допустимую массу тела (МДМТ), используя индекс Брока:</li> </ul> <p>Вес (кг) = рост (см) - 100 + (-) 5 (5 кг прибавляют в случае дигестивного типа конституции и отнимают - в случае астеноидного)</p> <p>Сделать вывод о своем росто-весовом соотношении.</p> <p><u>Практическое задание по оценке функционального состояния организма с помощью измерения ЧСС.</u></p> <p><u>Ход работы:</u> после 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитайте пульс. Пульс покоя измеряется при прощупывании в височной, сонной, лучевой артерии или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин. (число ударов в минуту).</p> <p>ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд./мин., у женщин – (60–75) уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – (брадикардия).</p> <p><u>Практическое задание, по оценке функционального состояния организма с помощью измерения АД.</u></p>		
	<p><u>Ход работы:</u> в положении сидя с помощью тонометра измерьте артериальное давление.</p> <p>Различают систолическое и диастолическое давление. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: систолическое от 100 до 129 мм рт. ст., диастолическое – от 60 до 79 мм рт. ст.</p> <p>Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для систолического показателя и от 80 мм рт. ст. и выше для диастолического показателя называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100/60 мм рт. ст. – гипотоническим.</p> <p>Полученные результаты сопоставить с оценочными данными. Сделать вывод о функциональном состоянии организма.</p>		
	<b>Всего</b>	<b>244</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы
Спортивный зал (договор о сетевом взаимодействии)	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, "шведская стенка", брусья навесные на "шведскую стенку", турник навесной, коврики гимнастические, маты гимнастические
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевом взаимодействии)	Спортивная площадка для занятий баскетболом, волейболом – открытая универсальная спортивная площадка с разметкой, волейбольными и баскетбольными металлическими стойками. Элементы полосы препятствий: - Спортивный комплекс СК 01 - Спортивное оборудование СК 07

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

#### Перечень электронных изданий основной и дополнительной учебной литературы:

##### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/437146>. — Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/433532>. — Режим доступа: по подписке.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/919382>. — Режим доступа: по подписке.

##### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/439006>. — Режим доступа: по подписке.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/926242>. — Режим доступа: по подписке.
3. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/929082>. — Режим доступа: по подписке.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины для заочной формы обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения		
		Наименование (тема) и форма контрольного мероприятия	Учебная неделя, на которой проводится, иное указание на срок/период выполнения	Балловая стоимость контрольного мероприятия (максимальное значение)
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном; профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Тема 1. Общая физическая подготовка.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> подтягивание или рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем ног в висе на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; подготовка реферата</p>	в течение семестра	0,5
		<p>Тема 2. Легкая атлетика.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> двигательный тест: бег 100 м, бег 2000 и 3000 м; подготовка реферата</p>	в течение семестра	0,5
		<p>Тема 3. Инструкторская практика.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> самостоятельное проведение части урока с группой обучающихся; самоконтроль за функциональным состоянием; подготовка реферата</p>	в течение семестра	0,5

	<p>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> двигательный тест: челночный бег 3x10 м, приседание на одной ноге с опорой на стену, «отжимание» в упоре на брусьях; прыжки через скакалку; наклон из положения стоя; подготовка реферата</p>	в течение семестра	0,5
	<p>Тема 5 Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> тестовые задания, определяющие технические действия; подготовка реферата</p>	в течение семестра	0,5
	<p>Участие в практических занятиях.</p> <p><i>Контрольное мероприятие:</i> выполнение упражнений (учебных заданий) вводной, основной и заключительной части учебного занятия</p>	в течение семестра	5

В процессе освоения обучающимися дисциплины «Физическая культура» систематически осуществляется текущий контроль с целью получения объективных данных об их текущей успеваемости. Одной из форм текущего контроля является контрольная неделя. В период контрольной недели преподаватель суммирует баллы, полученные обучающимся по дисциплине за отчетный период. Обучающийся аттестуется в случае получения им 40% баллов от максимально возможного количества баллов за отчетный период. Максимально возможное количество баллов рассчитывается из количества проведенных учебных занятий по дисциплине (согласно расписанию занятий) и организованных контрольных мероприятий и их балловой стоимости.

В течение семестра обучающийся может выполнить: не более пяти контрольных мероприятий (контрольные тесты) по темам № 1- 4, а также три контрольных теста по теме № 5 «Физкультурноспортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей». Контрольные мероприятия проводятся с учетом материальной базы, имеющейся в университете и погодных условий.

### **Описание контрольных мероприятий**

#### **Участие в практических занятиях**

Участием обучающегося в практических занятиях дисциплины является выполнение им упражнений (учебных заданий) вводной, основной и заключительной части учебного занятия.

#### **Критерии начисления баллов за участие в практических занятиях**

- 5 баллов, выполняет упражнения легко, свободно, правильно (допуская незначительные ошибки), в объеме не менее 70% от запланированного и с указанной интенсивностью;
- 4 балла, выполняет упражнения неуверенно, допуская более двух значительных ошибок, в объеме от 40% до 69% от запланированного, не полностью соблюдает заданную интенсивность;
- 3 балла, выполняет упражнения неуверенно, допуская одну грубую ошибку, в объеме от 20% до 39% от запланированного, не соблюдает заданную интенсивность;
- 0 баллов, выполняет упражнения допуская более одной грубой ошибки, в объеме менее 19% от запланированного, не выполнил ни одного учебного задания в целом, не соблюдает заданную интенсивность.

### **Двигательные тесты, оценивающие общую физическую подготовленность:**

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц плечевого пояса – подтягивание на перекладине (мужчины). Подтягивание на высокой перекладине из виса начинается по команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и выполняет максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (женщины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис лежа (хват сверху) и выполняет подтягивания. Подтягивание выполняется на перекладине  $h = 90$  см. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины). По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины). По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до касания грудью пола (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц брюшного пресса – поднятие и опускание туловища. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на  $90^\circ$ , расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднятие туловища, сгибая его так, чтобы

локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой обучающийся прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц ног и брюшного пресса – поднятие прямых ног (мужчины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги вперед-вверх и касается носками грифа перекладины, затем медленно опускает ноги в ИП. Упражнение выполняется на прямых руках, без маховых движений ногами. Фиксируется количество подъемов ног.

Тест, оценивающий скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц - рывок гири (мужчины). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

Обучающийся должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении

не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. При нарушении правил техники рывка судья подает команды: «Не считать!».

### Критерии начисления баллов:

мужчины					
Контрольные тесты	баллы				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	4	7	10	12	15
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	11	15	21	25	43
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	18	28	32	44



Подъем ног в висе на высокой перекладине	2	4	6	8	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колво раз за 1 мин)	20	28	33	37	48
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	225	240
<b>женщины</b>					
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	10	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	10	12	17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	18	25	32	35	43

**Двигательные тесты, оценивающие уровень подготовленности по легкой атлетике** тест, определяющий быстроту (бег 100 м); тесты, определяющие выносливость (бег 2000 и 3000 м).

Тест, оценивающий быстроту – бег 100 м. Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тест, оценивающий выносливость, – бег 2000 и 3000 м. Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому обучающемуся нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

**Критерии начисления баллов:**

<b>мужчины</b>					
Контрольные тесты	баллы				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Бег на 100 м (с)	15,5	15,1	14,8	14,2	13,5
Бег на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
<b>женщины</b>					
Бег на 100 м (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с)	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15

**Инструкторская практика, оценивающая теоретические, методические и практические знания обучающихся:** составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).

Обучающимся предлагается самостоятельно и при помощи преподавателя составить план комплекса физических упражнений. В ходе выполнения задания обучающимся необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей и возможностей организма, а также личностных мотивов. Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

#### **Теоретические задания:**

1. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – ловкость.
4. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
6. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
7. Составить комплекс утренней гимнастики.
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре.
9. Составить комплекс производственной гимнастики.

#### **Критерии начисления баллов:**

0,1 балл – знает физические упражнения для разминки или утренней гимнастики;

0,2 балла – знает физические упражнения для разминки и утренней гимнастики, умеет проводить подготовительную часть практического занятия;

0,3 балла – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений для разминки или утренней гимнастики, владеет навыками самостоятельного проведения части занятия в соответствии с поставленными задачами;

0,4 балла – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, владеет навыками проведения занятия с незначительной помощью преподавателя; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

0,5 баллов – умеет составлять комплекс упражнений и проводить занятие, подбирать средства и применять их в конкретных условиях; контролировать ход занятия.

**Двигательные тесты, оценивающие профессионально-прикладную физическую подготовленность:** тесты, определяющие координационные способности (челночный бег 3x10 м), тесты, определяющие силовую выносливость (приседание на одной ноге с опорой рукой на стену, «отжимание» в упоре на брусках); определяющий гибкость (наклон из положения стоя); тест, определяющий прыжковую выносливость (прыжки через скакалку).

Тест, оценивающий быстроту и координационные способности – челночный бег 3x10 м. Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, обучающийся пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Из упора на брусках (руки выпрямлены) по команде «Можно», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Тест, оценивающий силовые и координационные способности – приседание на одной ноге («пистолетик»), опора рукой на стену. Испытуемый принимает ИП - встает у опоры (стены) и опирается на нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. По команде «Можно!» обучающийся начинает сгибать правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу, постепенно выставляйте вперед не касаясь пола. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных приседаний на правой и левой ноге.

Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке.

Тест, оценивающий гибкость – наклон вперед, стоя. Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» обучающийся наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном

положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

Тест, оценивающий прыжковую выносливость – прыжки через скакалку на месте. Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой обучающийся прекращает прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

#### Критерии начисления баллов:

мужчины					
Контрольные тесты	баллы				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,7	7,4	7,1	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	7	9	12	15
Наклон из положения стоя (см)	<3	3	6	7	13
Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)	80	90	100	110	120
женщины					
Челночный бег 3x10 м	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз)	4	6	8	10	12
Наклон из положения стоя (см)	<5	5	8	11	16
Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)	90	100	110	120	130

**Практические задания по теме 5. «Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей», оценивающие подготовленность обучающихся Армспорт:**

1 задание – борьба верхом. В тесте участвует 2 человека. Обучающиеся принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника до касания подушки стола. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – борьба крюком. В тесте участвует 2 человека. Обучающиеся принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим

пальцем вверх наружу, «подламывая», таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного положения. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – борьба толчком. В тесте участвует 2 человека. Обучающиеся принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает тыльной стороной ладони руки выполнять атакующее действие по диагонали вперед в сторону соперника до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – защитные действия при поединке. В тесте участвует 2 человека. Обучающиеся принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» один обучающийся атакует, а второй (тестируемый) начинает выполнять технические действия в защите. Дается одна попытка, оценивается правильность выбора техники защиты, в зависимости от способа атаки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

### **Футбол:**

*Передачи мяча в парах, группах. Максимальная оценка 0,5 баллов.*

1 задание – передача мяча в парах выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах: а) в одно касание; б) передача мяча с остановкой мяча под подошву (2, 3 касания).

2 задание – передача мяча внутренней стороной стопы в группе из пяти человек выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами: а) в одно касание; б) прием мяча под подошву с последующей передачей (2, 3 касания).

3 задание – рывок после передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняются резким движением стопы. Игрок 1 выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы игроку 2, а сам быстро устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку 3 и перебегает на его место и т.д.

*Комбинации в парах, тройках. Максимальная оценка 0,5 баллов.*

К взаимодействию двух игроков относятся комбинации: скрещивание, в стенку, в одно касание, ведение мяча с остановкой под подошву, передача мяча с перемещением по игровому полю, передача мяча со сменой мест.

К взаимодействиям в тройках относятся такие комбинации, как пропускание мяча, в одно касание, взаимозаменяемость и другие передачи мяча в тройках с продвижением вперед, игра на третьего.

1 задание – комбинация скрещивание выполняется в колоннах. Игрок ведет мяч и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку, и сам выполняет быстрый рывок в конец противоположной колонны. Вышедший на встречу игрок принимает мяч, ведет его, а затем оставляет второму игроку из противоположной колонны, а сам выполняет рывок в конец этой колонны и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно.

2 задание – ведение мяча с остановкой под подошву. Выполняется упражнение в колоннах. Игрок ведет мяч и оставляет его под подошвой движущемуся навстречу из противоположной колонны игроку. Тот подхватывает мяч, ведет его, а затем оставляет подошвой встречному игроку и т.д. Оставив мяч, игроки перебегают в конец противоположной колонны и т.д.

3 задание – передача мяча со сменой мест. Выполнение: упражнение начинает игрок 1. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, а сам устремляется на место 1/1, куда следует передача от

игрока 3. В точке 1/1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку 3, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока 2 и т.д.

4 задание – ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся параллельно. Игрок 1 ведет мяч и оставляет его движущемуся из параллельной колонны игроку 2. Последний обыгрывает защитника X и выполняет удар по воротам и после этого игроки, сделав рывок, переходят в другие колонны и т.д. Требование к выполнению: оставление мяча подошвой выполняется незаметно для защитника (скрытно). Упражнение выполняется сначала с пассивным, а затем с активным сопротивлением защитника X.

5 задание – ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся навстречу. Игрок 1 ведет мяч к точке С. Приблизившись к ней, он оставляет мяч подошвой движущемуся навстречу из другой колонны игроку 2, который с хода наносит удар по воротам. После этого игроки, выполнив бег с ускорением и сделав рывок, переходят в конец противоположной колонны. Вариант: в упражнение вводится защитник X, который преследует игрока, ведущего мяч, с целью, что бы последний осуществлял движение дальней ногой.

*Командные технико-тактические действия. Максимальная оценка 0,5 баллов.*

1 задание – игра в защите по системе защита ромбом. При использовании данной системы игры в защите основная нагрузка ложится на игрока, находящегося на вершине ромба по расстановке. В его обязанности входит: заблокировать, в случае необходимости, подключение последнего полевого игрока соперника или их вратаря, а также препятствовать, в случае атаки по флангу, передаче мяча соперником в опасную зону напротив своих ворот. Игрок Д практически не имеет права проигрывать единоборство сопернику на дальнем расстоянии до ворот, т.к. в таком случае соперник получает выгодный оперативный простор для развития атаки. Если же он проиграл единоборство сопернику, его должен подстраховать игрок, находящийся по центру и ниже по площадке, которому на помощь должны оперативно прийти игроки справа и слева, образовав защитный треугольник. Данная схема игры в защите позволяет максимально сузить площадь наступательных действий соперника, не допуская численного преимущества их при атаке.

2 задание – атакующие командные действия. Мяч в руках у вратаря. Четыре игрока одновременно начинают открываться, т.е. перемещаться так, чтобы создать наиболее выгодные условия для игры предлагают себя для получения мяча, открываясь на свободное место. Вратарь вводит мяч свободному игроку, который, приняв мяч, прикрывает его корпусом и ищет свободного игрока. Другие два игрока при этом открываются по флангам.

#### **Функциональный тренинг:**

1 задание – упражнение «Бурпи». Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. И.П. – стоя ноги врозь.
2. Присесть, приняв положение упор-присев.
3. Прыжком, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.
4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).
5. Прыжком, принять положение упор присев.
6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.
7. Принять И.П.

Упражнение «бурпи» выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения.

2 задание - силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ).

Максимальная оценка 0,5 баллов.

По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног

руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгивания вверх (руки за головой) из полуприседа (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) - «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

*Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ).* Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний разгибаний рук в упоре лежа. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

3 задание – прыжки через скакалку. Максимальная оценка 0,5 баллов.

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.

4 задание – приседания. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. Встаньте прямо. Ноги находятся на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны. Найдите комфортное положение для рук: можно поместить их за голову или держать перед собой. Это исходное положение.
2. Начните движение вертикально вниз, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и удерживая спину прямой
3. Продолжайте садиться до тех пор, пока бедра не окажутся чуть ниже параллели с полом. В этом положении плотно прижимайте пятки к полу, не отрывайте носки. Вес тела распределяется равномерно по поверхности стоп. Держите спину ровно. Контролируйте колени: они должны смотреть чуть в стороны в направлении носков и располагаться четко над стопами. Это конечное положение
4. Задержитесь ненадолго в нижней точке и на выдохе за счет усилия мышц поднимитесь вверх в исходное положение.

5 задание – проба Ромберга. Максимальная оценка 0,5 баллов.

*Первый вариант (1 курс).* И.П. - стоя с полной опорой на две ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми руками с немного разведенными пальцами. Во время выполнения обращают внимание на продолжительность времени пребывания в заданном состоянии, а также на любые покачивания или произвольные движения человека.

*Второй вариант (2 курс).* И.П. – стоя, размещение ног на одной линии, при этом пятка первой ноги касается носка другой, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.

*Третий вариант (3 курс). И.П.* – стоя на одной ноге, касаясь пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.

### **Легкая атлетика:**

1 Задание – бег 30 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с низкого или высокого старта.

2 Задание - бег 60 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта.

3 Задание – тест Купера.

12-минутный беговой тест Купера оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

4 задание – кросс (бег по пересеченной местности) 5, 10 км.

Проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Проводится без учета времени, без остановок на отдых и не переходя на шаг.

5 задание – челночный бег 10x10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.



### **Скандинавская ходьба:**

1 задание – движение стопы. Движение осуществляется через пятку. Стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: подушечки под пальцами и затем сами пальцы. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – длина шага. Длину шага определяет и место установки кончика палки, и достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина палки оптимальная, при активной технике рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела – чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – постановка палки (втыкание). Палка втыкается по желаемой ширине шага – между обеими ногами посередине (если шаг короче – немного дальше назад). Если шаг спортивный, быстрый, палка втыкается ближе к передней ноге. При втыкании палки, локоть должен быть согнутым. Палку надлежит держать, плотно обхватив ее ладонью. Запястье должно быть прямым, и являться как бы продолжением предплечья. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – фаза растяжения. Тело склоняется вперед, рука расслабляется, как только втыкается палка. Рука давит на конец палки через петлю. Движение, в сущности, выполняется плечом, рука в то же время не отдаляется от тела в сторону. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – фаза толкания. Эта фаза достигается, когда рука достигает уровня бедра. Большой и указательный пальцы «провожают» рукоятку палки, палка остается между двумя пальцами (указательным и большим). Плечо толкает верхнюю часть вперед, а предплечье в это же время почти выпрямляется. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6 задание – фаза отталкивания—конец фазы толкания. Фаза заканчивается более слабым или более сильным отталкиванием, действием руки через петлю рукоятки палки. Рукоятка опускается рукой, ее чуть придерживает большой и указательный пальцы. Вытянутая рука и палка образуют единую линию. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

7 задание – фаза перебрасывания руки. При окончании фазы отталкивания, верхняя часть петли рукоятки касается руки между большим и указательным пальцами. Таким образом, палка автоматически вырывается из земли. Рука абсолютно расслаблено движется вперед, а палка, как будто невесомая, двигается одновременно, при этом не касаясь земли. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

8 задание – фаза устанавливания- поимки палки. Перед тем, как воткнуть палку, рука опять мягко схватывает ее и с помощью пальцев, устанавливает под желаемым углом. Величина угла определит место установки кончика палки, а также длину шага. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

### **Фитнес (тренажерный зал):**

1 задание – вис на перекладине. И.П. – вис на перекладине хватом сверху, примерно на ширине плеч. Удерживать вис на время. Дышите ровно и спокойно, расслабьте тело, но крепко держитесь за перекладину. Допускается использовать спортивный порошок «магнезия» чтобы хват был прочный и руки не скользили. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – приседание. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохраняйте правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестите руки на груди. Стойте прямо; позвоночник в нейтральном положении. Грудь расправлена, не округляйте плечи. Не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Перенесите вес тела на пятки и средние части стоп. Не отрывайте пятки от пола. Если естественный прогиб в пояснице сохранить невозможно, то сгибайте ноги в коленях под углом 90°. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – стойка на одной ноге «ласточка». Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – передняя планка. Из исходного положения упор лежа на полу – позиция «отжиманий». Согните локти на 90 градусов и перенесите свой вес на предплечья. Тело должно образовывать одну прямую линию, живот подтянут, мышцы напряжены. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Фитнес аэробика:**

1 задание – приняв исходное положения: лежа на животе, руки вытянуты вперед, на счет раз, обучающийся одновременно поднимает туловище и ноги, на счет два принимает исходное положения. Фиксируется максимальное количество подъемов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – обучающийся из положения упор лежа на бедрах, выполняет наклон назад, сгибая одновременно ноги назад. Измеряется расстояние между макушкой головы и кончиками пальцев ног. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – приняв исходное положение (стойка на левой ноге) правую ногу согнуть назад, держась правой рукой за голеностоп правой ноги, левая рука вперед, выполнить полунаклон и зафиксировать данное положение на максимально продолжительное время. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – из положения в упоре лежа на колени, туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч, обучающийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – приседание из основной стойки до угла 90° между голенью и бедром, фиксируется максимальное количество приседов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Баскетбол:**

1 задание – демонстрация техники передвижения. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Стойка игрока. Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

Перемещения. Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для обучения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.
8. Остановка двумя шагами. Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой — и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний 12 шаг разбега делается шире — прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Типичные ошибки:

В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удерживать тело на опорной ноге. Если, выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры — засчитывается пробежка.

2 задание – демонстрация техники ловли мяча. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены 15° вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча. Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча. Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Типичные ошибки:

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками. Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног. Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Типичные ошибки:

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую. Дается одна попытка.

3 задание – демонстрация техники передачи мяча. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. По траектории полета мяча любая из вышеперечисленных передач может быть прямой, навесной и с отскоком. Передача с прямой траекторией — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро передать мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, движение мяча медленнее чем при других вариантах передач. По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку). Все вышеперечисленные виды передач мяча могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения. Способ передачи выбирается в соответствии с игровой ситуацией. Передачи могут выполняться открыто или скрыто в зависимости от степени противодействия соперников. Открытые передачи выполняются в ситуациях с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников, скрытые передачи (под рукой, над плечом или из-за спины) - в условиях жесткого противодействия. Передача двумя руками от груди — наиболее часто используемый способ передачи мяча для быстрого и точного направления мяча партнеру на близкое и среднее расстояние без плотной опеки защитника. При передаче мяча двумя руками от груди занимающийся находится в стойке игрока, владеющего мячом, мяч подводят к груди движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти максимально разгибаются; масса тела переносится на переднюю ногу; туловище удерживается в вертикальном положении, происходит выпрямление передней ноги с одновременным выпрямлением рук в плечевых и локтевых суставах; туловище подается вверх-вперед; заканчивают движение кисти, выталкивая мяч, задавая ему обратное вращение; масса тела переносится на переднюю ногу; кисти рук сопровождают мяч, лучезапястные суставы сгибаются, кисти развернуты тыльной стороной. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше расстояние передачи, тем сильнее разворачивается туловище). Движение начинается с быстрого разгибания рук и ног, с переносом массы тела на переднюю ногу. Передача сопровождается хлестким движением кисти (сгибанием вниз в лучезапястном суставе); мячу задается обратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону; игрок возвращается в стойку готовности. Передача двумя руками от головы (сверху) применяется на коротких (с навесной траекторией полета мяча) и средних (с прямой траекторией полета мяча) дистанциях. Занимающийся находится в стойке игрока, владеющего мячом; мяч поднимается над (или за) головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя — «введены»), локти оптимально разведены и направлены вперед; одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и завершающим захлестывающим движением кистями мяч направляется партнеру (мячу задается обратное вращение); масса тела переносится на носки; игрок приходит в стойку готовности.

Типичные ошибки:

1. Игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела. 2.

Мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями

3. Голова опущена, взгляд отведен.

4. При передаче мяча двумя руками от груди плечи подняты, локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к туловищу.

5. Движения выполняются слишком медленно, «вяло» (мяч не долетает до партнёра).
6. Рассогласованные движения рук и ног, отсутствует вышагивание не опорной ногой;
7. Амплитуда движения рук неполная (локти не выпрямляются, отсутствует хлёсткое движение кисти).
8. Отсутствует «выжимания» мяча (поворота кистей тыльной стороной ладоней внутрь, рабочей кисти или обеих), либо скатывающего движения через указательные пальцы (палец), либо сопровождения мяча кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения.
9. Неправильный выбор траектории полёта мяча при передаче.
10. Неправильный выбор способа передачи, в зависимости со сложившейся игровой ситуацией.

Дается одна попытка.

4 задание – демонстрация техники ведения мяча. Максимальная оценка 0,5 баллов. Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Ведение применяется в игровых ситуациях при необходимости ухода от плотной «опеки» защитника, организации стремительной контратаки и т.д.

Основными характеристиками является: игрок после овладения мячом находится в стойке с тройной угрозой или в стойке для начала ведения (при последующем ведении правой рукой - правая нога сзади и соответственно наоборот); масса тела равномерно распределена на обе ноги; пятка опорной ноги незначительно приподнята над площадкой; плечи, колени и пальцы стопы вперёдстоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости; руки согнуты в локтевых суставах и удерживают мяч на уровне груди или пояса; кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, другая кисть поддерживает мяч сбоку; мяч укрывается в сторону дальней от соперника ноги, локти согнуты и опущены вниз, а локоть руки, готовой начать ведение мяча, отведен назад вдоль туловища; голова поднята, взгляд направлен вперед; мяч выносится для удара в пол; перемещение начинается с отрыва от пола опорной ноги; выполняются последовательные «толчки» мяча вперёд-вниз одной рукой; игрок касается мяча только пальцами (пальцы кисти расставлены), ладонь мяча не касается; мяч посылается в пол в сторону с одноимённой рукой ступни (лучезапястный и локтевой суставы включены в работу).

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) в основном применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника. Ведение с высоким отскоком мяча относится к скоростным видам дриблинга (высота отскока мяча до уровня пояса), также эта разновидность ведения используется при необходимости замедления игры, (для затягивания времени при удержании счета). Характерной особенностью высокого ведения является то, что нападающий не укрывает мяч от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), используется, при плотной опеке защитника, когда существует угроза выбивания мяча. При этом осуществляется активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед (отскок мяча до уровня колен или у самого пола).

Типичные ошибки:

1. Неправильное положение при начале ведения: ведение правой рукой - левая нога впереди и наоборот.
2. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, кисть не раскрыта (плохой контроль над мячом), слишком «мягкая» или «жесткая» кисть (нет «чувства» мяча), участие ладони в ведении мяча.

3. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее ведение мяча (пробежка).

4. Неправильное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону, что замедляет движение игрока вперед.

5. Мяч посылается в пол перед собой (игрок теряет мяч, снижается скорость ведения или игрок вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой).

#### **Волейбол:**

1 задание – подачи по выбору. Используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача: Исходное положение: – стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди – ноги слегка согнуты в коленях – мяч в согнутой левой руке на уровне пояса. Подбрасывание мяча и замах: – левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом – тяжесть тела переносится на правую ногу – правая рука отводится вниз – назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча). Ударное движение: – вес тела переносится на левую ногу, – туловище, подается вперед, – правая рука прямая движется вниз, затем вперед, – пальцы соединены, кисть напряжена, – удар наносится основанием кисти или кулаком по мячу снизу – сзади, – рука сопровождает движение мяча. Верхняя прямая подача Исходное положение: – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди, – мяч в левой руке на уровне пояса; Подбрасывание мяча и замах: – мяч подбрасывается вверх перед правым плечом; – одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, – замах выполняется правой согнутой рукой за голову; Ударное движение: – при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, – тяжесть тела переносится на левую ногу, – удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу. Планирующая подача Исходное положение: – высокая, не напряжённая стойка, – ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полёта мяча, – оценка расположения игроков противника; Подбрасывание мяча и замах: – мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку, на небольшую высоту, вперёд по направлению удара, без вращения, – с момента подбрасывания необходим полный зрительный контроль мяча, – одновременно с подбрасыванием мяча происходит замах на удар – разворачивается корпус, плечо и локоть бьющей руки отводятся назад; Удар по мячу: – естественное бьющее движение руки (небольшой шаг помогает «вложиться» в удар с большей силой), – удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча, – кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки), – удар наносится строго по центру мяча, – необходим полный зрительный контроль мяча – видеть точку удара. Подача в прыжке Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара. Можно добавить: мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку: высоко, вперёд (на 1,0 – 1,5 метра в игровую площадку), по линии разбега и направления удара. Индивидуально – одной или двумя руками, с вращением или без него. Удар: – в высшей точке; направление удара – по линии разбега, – акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения, – в момент удара – полный зрительный контроль мяча.

Типичные ошибки:

1. Неправильное исходное положение.
2. Неправильное подбрасывание мяча.
3. Удар по мячу расслабленной кистью.
4. Недостаточная скорость бьющей руки.
5. Неточный удар по мячу

Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – передача мяча двумя руками сверху. После приёма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент связывает действия партнёров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приема подачи и контратаки после приема удара противника. Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во – первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему. Передача в опорном положении Выход под мяч: – выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации. Исходная стойка: – корпус немного наклонен вперед, колени слегка согнуты; – кисти слегка напряжены и развёрнуты таким образом, что образуют «ковш»; – пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы, как бы, формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос игрока, а не навстречу мячу!). При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба. При передаче в низкой стойке – у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче. Контакт с мячом: – окончательная точка контакта с мячом определяется: траекторией полёта мяча, особенностями техники передачи самого связующего игрока, тактическим решением в каждом конкретном случае; – пас выполняется последовательными движениями: разгибание ног, выпрямление корпуса, встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей), направление мяча кистями и пальцами; – в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»); – касание мяча весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:

а) двумя верхними фалангами большого, указательного и среднего пальцев,

б) (выполняя высокую и дальнюю передачу) внутренним периметром «ковша»: (двумя верхними фалангами средних пальцев, внутренней поверхностью и основанием указательных пальцев, двумя верхними фалангами больших пальцев), безымянные пальцы и мизинцы, тоже касаясь мяча, выполняют вспомогательную роль – стабилизируют положение мяча в «ковше», но не направляют его; – руки – кисти – пальцы сопровождают мяч, придавая ему нужное направление и скорость; – скорость, высота и направление передачи определяются разгибанием локтей и активной работой кистей – пальцев; – необходим полный зрительный контроль мяча.

Продолжение игры: – после выполнения передачи игрок должен сразу переключиться на выполнение других игровых действий: страховку своего нападающего или блокирование нападающего игрока противника. Верхняя передача мяча в прыжке Принципы, сформулированные для передачи в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль мяча в момент касания, продолжение игры.

Особенности: – прилетающий к игроку мяч должен как бы падать ему на голову; – ноги и корпус не участвуют в передаче; – передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и, главным образом, кистей и пальцев.

Типичные ошибки:

1. Плохой выход в зону передачи (по времени, по месту).
2. Неправильная форма «ковша» – большие пальцы выставлены навстречу мячу.
3. Высокая передача без разгибания ног и корпуса.
4. Отсутствие должного зрительного контроля мяча.
5. Мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, далеко от неё. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – прием мяча снизу. К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху. Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий. Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки подставляют под мяч, но не отбивают его. Здесь очень важен своевременный выбор исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу. На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.д.) Типичные ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – нападающий удар.

В волейболе техника нападающего удара осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу. Поскольку само ударное движение естественно, техничное исполнение нападающего удара (само движение) сугубо индивидуально: – рост, высота прыжка, длина рук, правша-левша – скорость движения бьющей руки, форма кисти при ударе и др. Разбег и прыжок на удар: – 2 – 3 коротких шага с помощью которых игрок окончательно определяет направление разбега и рассчитывает место и время прыжка – затем 3 – 4 длинных энергичных с ускорением шага, которые обеспечивают своевременный выход в нужную точку прыжка – последние два шага – «стопорящий» и «приставной» это прекращение разбега и приседание перед прыжком. Для правой «стопорящий» шаг выполняется правой ногой, а «приставной» шаг – левой толчковой ногой. Если игрок, в силу своих индивидуальных особенностей, «стопорит» и «приставляет» ноги в другой последовательности, вряд ли есть смысл его переучивать. При обучении важно учитывать следующие рекомендации: после «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.). «Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.). Руки выполняют две основные функции: помогают сохранить направление разбега и равновесие игрока, помогают игроку максимально «вложиться» в прыжок; для этого при последнем шаге обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад, а затем, во время самого прыжка, маховым движением с ускорением выносятся вверх. Прыжок должен быть вертикальным. Нападающий зрительно контролирует траекторию направленной ему передачи. Замах: – в воздухе корпус разворачивается вокруг вертикальной оси, – правая рука естественно согнута в локте, кисть расслаблена, локоть отведен назад – вверх как это возможно



(удобно бьющему!), – левая рука почти выпрямлена и направлена вперед – вверх (как будто бы в точку предстоящего удара), Ударное движение: – начинается с вращения корпуса вокруг вертикальной оси (разворота плеч), – затем включается плечо бьющей руки, – быстро вперед – вверх разгибается локоть, бьющая рука выпрямляется, – с максимальным ускорением жесткая кисть наносит удар по мячу, – точка удара – как можно выше и оптимально удобно впереди бьющего, – сопровождение мяча бьющей кистью должно быть минимальным по времени и по расстоянию, – с момента прыжка и вплоть до удара необходим полный зрительный контроль мяча. Корпус – плечо – локоть – кисть — это звенья одной кинематической системы, каждое последующее звено которой, движется с большей скоростью (ускорением), чем предыдущее. По направлению атаки различают: удары по ходу, удары с переводом. Нападающий удар по ходу. Направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока. Нападающий удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как ударе по ходу.

Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки. Нападающий удар с переводом без поворота туловища. Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара кистью по мячу сверху – справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти. В то время как силовой удар (прямой по ходу) осуществляется вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча. Нападающий удар с задней линии. Выполняется он также, как и у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед – вниз, мячу придают более пологую траекторию.

При разучивании техники нападающего удара применяют расчлененный метод:

1. Изучается заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении;
2. Прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега;
3. Удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после разбега в один, два, три шага;
4. Удар с различных по высоте и расстоянию передач;
5. Удар при сопротивлении блокирующих. Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов нападения. Необходимо обучать ударам правой и левой рукой.

Типичные ошибки:

1. Несвоевременный разбег.
2. Глубокий или недостаточный присед.
3. Медленное отталкивание.
4. Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
5. Удар согнутой рукой.
6. Удар расслабленной кистью.
7. Отсутствие "хлеста" кистью.
8. Слабый удар по мячу.
9. Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания. Дается одна попытка.

Максимальная оценка 0,5 баллов.

**Бокс:**

- 1 задание – нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин.

Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – прыжки через скакалку за 1 мин. Максимальная оценка 0,5 баллов.

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.

4 задание – упражнение спецназа. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. И.П. – стоя ноги врозь.
2. Присесть, приняв положение упор-присев.
3. Прыжком назад, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.
4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).
5. Прыжком вперед, принять положение упор присев.
6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.
7. Принять И.П.

Упражнение выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения.

5 задание – учебный спарринг. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Упражнение выполняется в парах, проводится 3 раунда по 1,5 мин. Оценивается техническая и тактическая подготовленность обучающегося.

**Дзюдо:**

1 задание - выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков назад. В тесте участвует двое обучающихся, И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание - выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков вперед.

В тесте участвует двое обучающихся И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание - стойки. Упражнение выполняются без партнеров. И.П. фронтальная стойка; при команде ХАДЖИМЕ выполняются передвижения от его названия и возвращается в И.П. Основная работа ног. Дается одна попытка Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – самостраховка. Упражнение выполняется без партнера, И.П. низкая или верхняя стойка в зависимости от страховочного действия. По команде ХАДЖИМЕ СТРАХОВКА В БОК, происходит произвольное мягкое падение и правильной амплитудой. Дается 2 попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание - обоюдное РАНДОРИ – борьба, играющая на захват и активность действия. В тесте принимают участие двое обучающихся по команде ХАДЖИМЕ начинается обоюдная РАНДОРИ. Нужно показать свою активность в захвате, не дать сопернику опередить на движение. Оценивается частота захвата (правильное контор атака, правильное взятие). Дается 1 мин на выполнение. Максимальная оценка 0,5 баллов.

### **Критерии оценивания подготовленности обучающихся**

**(по теме 5 «Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей»)**

### Критерии начисления баллов

(армспорт, футбол, скандинавская ходьба, волейбол, баскетбол, бокс, дзюдо):

0,5 баллов – контрольное упражнение обучающийся выполняет легко, свободно, правильно, с соблюдением всех требований, уверенно без ошибок демонстрирует техническую и физическую подготовленность на высоком уровне;

0,4 балла – контрольное упражнение обучающийся выполняет с соблюдением всех требований, но с незначительными ошибками, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на хорошем уровне;

0,3 балла – контрольное упражнение обучающийся в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на среднем уровне;

0,2 балла – контрольное упражнение обучающийся выполняет неуверенно, допуская более двух значительных или одной грубой ошибки, неуверенно демонстрирует техническую и физическую подготовленность на уровне ниже среднего;

0,1 балл – контрольное упражнение обучающийся выполняет неправильно, с грубыми ошибками демонстрирует техническую и физическую подготовленность на низком уровне.

### Критерии начисления баллов (функциональный тренинг)

Контрольные тесты	баллы				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<i>мужчины</i>					
Бурпи (кол-во раз)	< 10	15	20	25	30
Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз)	< 90	90	100	110	120
Приседание 1 мин. (раз)	< 43	43	47	51	55
Проба Ромберга (сек.)	< 15	15	20	25	30
Силовое комплексное упражнение СКУ	< 2	2	3	4	5
<i>женщины</i>					
Бурпи (кол-во раз)	< 8	10	15	20	25
Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз)	<100	100	110	120	130
Приседание 1 мин. (раз)	< 30	30	35	40	45
Проба Ромберга (сек.)	< 15	15	20	25	30
Силовое комплексное упражнение СКУ	< 20	20	30	40	50

### Критерии начисления баллов (легкая атлетика)

Контрольные тесты	баллы				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<i>мужчины</i>					
30 метров	> 5,4	5,0	4,8	4,6	4,3
60 метров	> 9,5	9,2	9,0	8,6	7,9

Тест Купера кол-во метров за 12 минут	2100 и менее	2200	2500	2750	3000 и более
Челночный бег 10 х 10 м	> 29,4	29,4	28,6	27,8	25,4
Кросс 10 км	Без учета времени				
<b>женщины</b>					
30 метров	> 6,4	6,1	5,9	5,7	5,1
60 метров	>11,2	11,0	10,9	10,5	9,6
Тест Купера кол-во метров за 12 минут	1600 и менее	1900	2100	2300	2400 и более
Челночный бег 10 х 10 м	> 35,0	35,0	34,0	33,0	31,0
Кросс 5 км	Без учета времени				

### Критерии начисления баллов (фитнес - тренажерный зал)

Контрольные тесты	баллы				
	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
<b>Мужчины</b>					
Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу), кол-во раз	> 60	40-60	20-39	10-20	<10
Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с.	> 40	30-39	20-29	10-19	<10
Сила мышц кора (передняя планка), с.	> 120	90-119	60-89	30-59	<30
Силовая выносливость мышц ног (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз	> 50	40-49	30-39	15-29	<15
Сила хвата (вис на перекладине), с.	> 120	90-119	60-89	30-59	<30
<b>Женщины</b>					
Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу, с колен), кол-во раз	> 60	40-60	20-39	10-20	<10
Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с.	> 40	30-39	20-29	10-19	<10
Сила мышц кора (передняя планка), с.	> 90	60-89	30-59	15-29	<15
Силовая выносливость мышц ног (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз	> 40	30-39	20-29	10-19	<10
Сила хвата (вис на перекладине), с.	> 90	60-89	30-59	15-29	<15

### Критерии начисления баллов (бокс)

<b>Контрольные тесты</b>	Баллы	Количество раз
--------------------------	-------	----------------

1	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. (раз)	0,5	55
		0,4	45
		0,3	35
		0,2	25
		0,1	15
2	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз)	0,5	200
		0,4	180
		0,3	160
		0,2	140
		0,1	120
3	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	0,5	140
		0,4	120
		0,3	100
		0,2	80
		0,1	60
4	Упражнение спецназа	0,5	45
		0,4	35
		0,3	25
		0,2	15
		0,1	10
5	Учебный спарринг	Оценивается от 0,1 до 0,5	Показать тактико–техническую подготовку, 3 раунда по 1,5 мин

### **Задания для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный срок и (или) сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья**

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий) по состоянию здоровья, предусмотрены альтернативные формы освоения дисциплины: подготовка рефератов; научно-исследовательская работа по темам и направлениям дисциплины; участие обучающихся в организации и (или) проведении спортивно-массовых мероприятий, осуществляемых сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта.

*Подготовка реферата.*

Примерный перечень тем.

*Первый семестр*

1. Диагноз и краткая характеристика Вашего заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при Вашем заболевании.
3. Основы лечебной физической культуры при Вашем заболевании.
4. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

10. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при Вашем заболевании (с указанием примерной дозировки).

12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта.

13. Физическая культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.

15. Основы методики массажа и самомассажа.

#### *Второй семестр*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни обучающегося.

2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.

3. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервноэмоционального и психофизического утомления.

7. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического томления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

8. Общие и методические принципы и методы физического воспитания.

9. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.

10. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

11. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

12. Структура подготовленности спортсмена, ее цели и задачи. Зоны интенсивности нагрузки.

13. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

14. Формы занятий физическими упражнениями.

15. Структура и направленность тренировочного занятия.

#### *Третий семестр*

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
3. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и для регулярных занятий. Воздействие избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность.
4. Личная и социально-экономическая необходимость профессиональной физической подготовки к труду. Методика определения профессионально значимых для Вас физических, психических и специальных качеств.
5. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
6. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
7. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, ее цели и задачи.
8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание работы будущего специалиста.
10. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочных занятий обучающегося. Контроль эффективности занятий в избранном виде спорта.
11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
12. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта или систем физических упражнений.

#### **Критерии начисления баллов:**

- 5 балла выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения, обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Обучающийся в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал.
- 3-4 балла выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения, обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе
- 1-2 баллов выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе
- 0-0,9 баллов выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

#### **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)**

## 5.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

### 5.1.1. Оценочные средства для проверки сформированности знаний и умений

#### 1. Практическое задание: инструкторская практика, оценивающая теоретические, методические и практические знания обучающихся:

Составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).

Обучающимся предлагается самостоятельно и при помощи преподавателя составить план комплекса физических упражнений. В ходе выполнения задания обучающимся необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей и возможностей организма, а также личностных мотивов. Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

#### **Задания:**

1. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – ловкость.
4. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
6. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
7. Составить комплекс утренней гимнастики.
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре.
9. Составить комплекс производственной гимнастики.

#### 2. Темы рефератов

##### *Первый семестр*

1. Диагноз и краткая характеристика Вашего заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при Вашем заболевании.
3. Основы лечебной физической культуры при Вашем заболевании.
4. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.



8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при Вашем заболевании (с указанием примерной дозировки).
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта.
13. Физическая культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.
15. Основы методики массажа и самомассажа.

#### *Второй семестр*

16. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни обучающегося.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
18. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
20. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
22. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического томления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
23. Общие и методические принципы и методы физического воспитания.
24. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.
25. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
26. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Структура подготовленности спортсмена, ее цели и задачи. Зоны интенсивности нагрузки. 28. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Структура и направленность тренировочного занятия.

#### *Третий семестр*

13. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Диагностика и самодиагностика состояния организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
15. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и для регулярных занятий. Воздействие избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность.

16. Личная и социально-экономическая необходимость профессиональной физической подготовки к труду. Методика определения профессионально значимых для Вас физических, психических и специальных качеств.
17. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
18. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
19. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, ее цели и задачи.
20. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание работы будущего специалиста.
22. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочных занятий обучающегося. Контроль эффективности занятий в избранном виде спорта.
23. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
24. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта или систем физических упражнений.

## 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.

### 5.2.1. Оценочные средства для проверки уровня освоения дисциплины (сформированности знаний и умений в целом по дисциплине). Форма контроля и показатели оценки результата.

Форма промежуточной аттестации	зачет
Формат проведения мероприятий промежуточной аттестации	практическое выполнение
Структура мероприятий и балловая стоимость элементов	<p><u>4 практических задания</u> (контрольные мероприятия, из числа указанных в РПД) – максимально 40 баллов</p> <p><u>1 практическое задание</u> (контрольное мероприятие на выбор обучающегося, из числа указанных в РПД) – максимально 10 баллов</p>

Для успешного прохождения промежуточной аттестации (зачета) обучающемуся необходимо посетить минимум 80% практических занятий (1-3 семестры).

Промежуточная аттестация обучающегося проводится в форме зачета, включающего в себя выполнение им пяти контрольных мероприятий (упражнений) четыре из них являются обязательными, один на выбор обучающегося из числа указанных в рабочей программе дисциплины (см. ниже).

Обязательные контрольные мероприятия.

Юноши:

- кросс 3 км;
- бег 100 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; – наклон из положения стоя.

Девушки:

- кросс 2 км;

- бег 100 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; – наклон из положения стоя.

Контрольные мероприятия на выбор обучающегося (выбирается одно контрольное мероприятие).

Юноши:

- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
- поднимание туловища из положения лежа на спине или подъем ног в висе на высокой перекладине;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег 3x10 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; –прыжки через скакалку за 60 с.

Девушки:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег 3x10 м;
- приседание на одной ноге, опора рукой на стену; –прыжки через скакалку за 60 с.

### Критерии начисления баллов:

мужчины					
Контрольные мероприятия (тесты)	баллы				
	6	7	8	9	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	7	10	12	15
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	11	15	21	25	43
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	18	28	32	44
Подъем ног в висе на высокой перекладине	2	4	6	8	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колво раз за 1 мин)	20	28	33	37	48
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	225	240
Бег на 100 м (с)	15,5	15,1	14,8	14,2	13,5
Бег на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,7	7,4	7,1	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	7	9	12	15
Наклон из положения стоя (см)	<3	3	6	7	13
Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)	80	90	100	110	120
женщины					
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	10	12	18

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	10	12	17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	18	25	32	35	43
Бег на 100 м (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с)	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15
Челночный бег 3x10 м	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз)	4	6	8	10	12
Наклон из положения стоя (см)	<5	5	8	11	16
Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)	90	100	110	120	130

Для обучающихся, освобожденных, на время проведения промежуточной аттестации, от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий) по состоянию здоровья предоставляется альтернативная форма прохождения промежуточной аттестации – подготовка реферата.

Реферат представляет собой обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

Параметры текстового редактора: шрифт Time New Roman, кегель –14, межстрочный интервал – 1,5, поля – по 2 см, выравнивание по ширине, отступ абзацев 1,25см. **Примерные темы рефератов:**

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Основы физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем.
4. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
5. Биоритмы и их биологическое значение для организма человека.
6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей.
7. Традиционные и нетрадиционные системы закаливания, их влияние на организм человека.
8. Роль питания в энергообеспечении процессов адаптации к мышечной работе.
9. Влияние двигательной активности на нервную систему человека в различные возрастные периоды.
10. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
11. Гипоксия и ее влияние на организм человека.
12. Роль анализаторов в коррекции движений.
13. Эндокринная система и ее взаимосвязь с физическими нагрузками.
14. Адаптация человека к воздействию температурных факторов.
15. Роль двигательной активности в физическом развитии человека в различные возрастные периоды.

16. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору обучающегося по одному виду и на примере одной из групп труда).
17. Особенности методики и планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивными играми, атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой – по выбору обучающегося).
18. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике нарушений и коррекции зрительных функций у обучающихся.
19. Психорегуляция в системе средств восстановления и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Плавание как средство профилактики функциональных нарушений и оздоровления.
22. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающегося с учетом будущей профессиональной деятельности (на примере выбранной профессии).
23. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
24. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
25. Особенности развития физических качеств в студенческом возрасте.
26. Коррекция физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.

#### **Критерии начисления баллов:**

- 50 баллов выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения, обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Обучающийся в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 30-49 баллов выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения, обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 15-29 баллов выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 0-14 баллов выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

**Итоговая оценка складывается из суммы баллов текущего контроля (баллы набранные в процессе освоения дисциплины в течение трех семестров) и баллов по промежуточной аттестации (зачет).**

- оценка «не зачтено» - до 39 баллов включительно;
- оценка «зачтено» - от 40 до 100 баллов.

## **6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОБОСНОВАНИЕ РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся – это вид учебной деятельности, предназначенный для приобретения общекультурных и профессиональных компетенций в объеме изучаемой дисциплины согласно требованиям ФГОС СПО, который выполняется студентом индивидуально и предполагает активную роль студента в её планировании, осуществлении и контроле.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью: формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Внеаудиторная самостоятельная работа запланирована, исходя из объемов максимальной нагрузки и обязательной учебной нагрузки. Общий объем времени, отводимый на внеаудиторную самостоятельную работу студентов, определен как разница между максимальным объемом времени, отведенным на теоретическое обучение в целом и объемом времени, отведенным на обязательную учебную нагрузку.

По учебному плану объем внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» составляет **232 часа для заочной формы обучения.**

Виды самостоятельной работы, используемые в рамках дисциплины, приведены в рабочей программе.

**Нормы времени на выполнение обучающимися заданий внеаудиторной самостоятельной работы для заочной формы обучения.**

<b>Задания для самостоятельной работы</b>	<b>Примерная норма времени</b>	<b>Описание</b>
---	--------------------------------	-----------------

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП;	Еженедельно не менее 2 часов Всего 52 часа	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП
Самостоятельные занятия физической культурой	Всего 50 часов	Выполнение индивидуальных упражнений в домашних условиях для развития двигательных умений и навыков. Выполнение гигиенических и закаливающих мероприятий
Подготовка реферата	Всего 20 часов	Подбор и изучение основных и дополнительных источников по указанным темам, обработка и систематизация материала.
<b>Задания для самостоятельной работы</b>	<b>Примерная норма времени</b>	<b>Описание</b>
		Самостоятельная научно-исследовательская работа по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Написание реферата.
Составление комплексов физических упражнений	Всего 10 часов	Подбор и изучение основных и дополнительных источников по указанным темам комплексов, обработка и систематизация материала.
Работа с рекомендованной основной и дополнительной литературой.	Всего 100 часов	Подбор и изучение основных и дополнительных источников по указанным темам, обработка и систематизация материала, разработка конспектов. Самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Написание реферата.
	Итого 232 часа	