

Аккредитованное образовательное учреждение высшего образования
«Московский финансово-юридический университет МФЮА»
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Алексей Тригорьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.03.2022 19:43:34
Уникальный программный ключ:
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

Рассмотрено и одобрено на заседании

учебно-методического совета

Протокол № 10 от 26.06.2018

Председатель совета



личная подпись

В.В. Шутенко

инициалы, фамилия

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



личная подпись

Е.Г. Калинин

инициалы, фамилия

« 26 »

июня

2018 г.

канд. экон. наук Попова Екатерина Игоревна

(уч. звание, степень, ФИО авторов программы)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 38.03.01 Экономика

(код, наименование без кавычек)

ОПОП: Финансы и кредит

(наименование)

Форма освоения ОПОП: очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: _____ (з.е.)

Всего учебных часов: 328 (ак. час.)

| Формы промежуточной аттестации | СЕМЕСТР | | |
|--------------------------------|------------------|--------------|---------|
| | очная | очно-заочная | заочная |
| Зачет | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 1 | 1, 2 |

Москва 2018 г.

Год начала подготовки студентов - 2018

1. Цель и задачи освоения дисциплины

| | |
|--------------------------|---|
| Цель освоения дисциплины | Формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. |
| Задачи дисциплины | <p>Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;</p> <p>Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;</p> <p>Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;</p> <p>Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе Обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;</p> <p>Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.</p> |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

| | |
|--|-------------------------------------|
| Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при прохождении данной практики | Физическая культура и спорт |
| Дисциплины, практики, ГИА, для которых прохождение данной практики необходимо как предшествующее | Государственная итоговая аттестация |

3. Требования к результатам освоения дисциплины

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.
Степень сформированности компетенций**

| Компетенции/ ЗУВ | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания | ФОС |
|--|---|--|------------|
| ОК8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |
| Знать | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Знает основы здорового образа жизни и применяет их на практике. | Тест |
| Уметь | Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Умеет использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования. | Упражнения |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| Владеть | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Владеет навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий | Нормативы для оценки физической подготовленности |
|---------|--|--|--|

4. Структура и содержание дисциплины

Тематический план дисциплины

(занятия лекционного типа ориентированы на заочную форму обучения)

| № | Название темы | Содержание | Литература | Формируемые компетенции |
|----|-----------------------------|---|-----------------|---------------------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | <p>1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания.</p> <p>1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние.</p> <p>1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>1.4 Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.</p> | 8.1.1, 8.1.2 | ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть |
| 2. | Легкая атлетика | <p>2.1 Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.</p> <p>2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.</p> <p>2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.</p> | 8.1.3, 8.1.4 | ОК8 Знать ОК8 Владеть ОК8 Уметь |
| 3. | Гимнастика | <p>3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки</p> <p>3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой.</p> <p>3.3 Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте.</p> <p>3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.</p> | 8.1.3, 8.2.1 | ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть |

| | | | | |
|----|-------------------------|---|-----------------|---------------------------------------|
| 4. | Лыжная подготовка | <p>4.1 ОРУ на лыжах. Попеременный четырехшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход.</p> <p>4.2 Повороты на месте: переступанием, махом. Торможения: плугом, полуплугом. Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>4.3 Попеременный четырехшажный ход с грузом за спиной, полуконьковый ход, коньковый ход.</p> <p>4.4 Торможение боком. Передвижение «елочкой», «уступом».</p> | 8.1.4, 8.1.5 | ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть |
| 5. | Атлетическая гимнастика | <p>5.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.</p> <p>5.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц</p> <p>5.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц</p> <p>5.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p> | 8.1.3, 8.2.2 | ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть |
| 6. | Аэробика | <p>6.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед</p> <p>6.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>6.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму</p> <p>6.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p> | 8.1.1, 8.2.2 | ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть |

| | | | | |
|----|------------------------|---|-----------------|---|
| 7. | <p>Спортивные игры</p> | <p>7.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>7.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>7.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке. выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв. личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>7.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.</p> | 8.2.3, 8.2.1 | <p>ОК8Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть</p> |
|----|------------------------|---|-----------------|---|

| | | | | |
|----|---------|---|--------------------------|---------------------------------------|
| 8. | Шахматы | 8.1 Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы. 8.2 Теория и практика шахмат. Ценность фигур. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. 8.3 Начало шахматной партии. Центр. Стратегия и тактика в шахматной партии. Атака на королевском фланге. Окончание шахматной партии. Теория тактики. 8.4 Приемы нападения. Комбинационные удары. Ничейные комбинации. Матовые комбинации и комбинации, закрепляющие позиционное преимущество. | 8.2.3, 8.1.2 8.2.4 | OK8 Знать OK8 Уметь OK8 Владеть |
|----|---------|---|--------------------------|---------------------------------------|

Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

| № | Контактная работа | | | Аудиторные учебные занятия | | | | | | | | | Самостоятельная работа | | |
|-------|--------------------------|--------------|---------|----------------------------|--------------|---------|---------------------|--------------|---------|----------------------|--------------|---------|------------------------|--------------|---------|
| | | | | занятия лекционного типа | | | лабораторные работы | | | практические занятия | | | | | |
| | очная | очно-заочная | заочная | очная | очно-заочная | заочная | очная | очно-заочная | заочная | очная | очно-заочная | заочная | очная | очно-заочная | заочная |
| 1.1 | 48 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 48 | 3 | 0 | 25 | 78 | 77 |
| 1.2 | 48 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 48 | 3 | 0 | 25 | 78 | 77 |
| 1.3 | 48 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 48 | 2 | 0 | 25 | 78 | 77 |
| 1.4 | 48 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 48 | 2 | 0 | 25 | 78 | 77 |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 2 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 4 | 8 |
| Итого | 204 | 12 | 12 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 192 | 10 | 0 | 124 | 316 | 316 |

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной

ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Для подготовительной и специальной группы даны методические указания в п.5.2.

5.1 Методические указания по освоению модуля на аудиторных, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Подготовка к сессии

В процессе освоения дисциплин модуля студенту необходимо посетить все виды занятий по выбранной дисциплине, предусмотренные рабочей программой и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть тематику дисциплин; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально-техническим обеспечением дисциплин.

Работа на лекции (для студентов заочной формы обучения)

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Практические занятия

Практические занятия (для студентов очной и очно-заочной формы обучения)

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа (для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения)

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в (во):

- внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе;
- рассмотрении особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовке к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;

- уяснении того, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались неясными следует изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

- подготовке индивидуальном или парами, или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы по физической культуре).

Подготовка к сессии

Промежуточная аттестация элективной дисциплины (модуля) проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Перед началом изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с (со):

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

5.2 Адаптивные технологии по физической культуре для студентов подготовительной и специальной групп

Адаптивные технологии по физической культуре направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А» (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с

индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины

Технология оценивания компетенций фондами оценочных средств: формирование критериев оценивания компетенций;

• ознакомление обучающихся в ЭИОС с критериями оценивания конкретных типов оценочных средств;

• оценивание компетенций студентов с помощью оценочных средств программы практики - защита отчета по практике в форме собеседования;

• публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

Тест для формирования «Знать» компетенции ОК8

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов:

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

Варианты ответов:

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Прием энергетических коктейлей

2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7.

Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

Варианты ответов:

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №8.

Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

Варианты ответов:

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

Вопрос №9.

Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

Варианты ответов:

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №10.

Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

Варианты ответов:

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

Варианты ответов:

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №12.

Выберите правильное формирование закона равновесия:

Варианты ответов:

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии
3. Затраты энергии
4. Баланс энергии

Вопрос №13.

Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

Варианты ответов:

1. Все желающие

2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №14.

Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

Варианты ответов:

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №15.

При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

Варианты ответов:

1. Шпагат
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №16.

Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

Варианты ответов:

1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №17.

Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

Варианты ответов:

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18.

Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

Варианты ответов:

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №19.

Физические упражнения – это....

Варианты ответов:

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №20.

Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

Варианты ответов:

1. Стартование, разгон, финиширование, старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

Вопрос №21.

Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

Варианты ответов:

1. Выс

2. Мах

3. Упор

Вопрос №22.

При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая

Варианты ответов:

1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)

2. Овощи, фрукты, молоко

3. Сахар, крупы, картофель

Вопрос №23.

Укажите физические способности человека ...

Варианты ответов:

1. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость

2. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные

3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

Вопрос №24.

Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

Варианты ответов:

1. Средней частью ладони

2. Пальцами

3. Средней частью ладони и пальцами

4. Ладонями

Вопрос №25.

Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

Варианты ответов:

1. Легкая атлетика

2. Художественная атлетика

3. Плавание

4. Спортивная гимнастика

Вопрос №26.

Что такое физическое развитие?

Варианты ответов:

1. Это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни

2. Это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств

3. Это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №27. Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

Варианты ответов:

1. Перекид вперед

2. Гимнастический козел

3. Опорный прыжок

4. Вис на перекладине

Вопрос №28.

Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

Варианты ответов:

1. Марафонский бег

2. Кроссовый бег

3. Бег с препятствиями

Вопрос №29.

Дайте определение термина «гигиена»:

Варианты ответов:

1. Наука о чистоте

2. Наука о активный отдых

3. Наука о здоровье

4. Наука о закалки

Вопрос №30.

В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

Варианты ответов:

1. Аполлона — бога света, музыки и поэзии
2. Зевса — повелителя богов и людей
3. Посейдона — богов морей
4. Диониса — бога вина и виноделия

Вопрос №31.

Назовите год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

Варианты ответов:

1. 200 г. н.э.
2. 776 г. до н.э.
3. 1050 г. до н.э.
4. 135 г. до н.э.

Вопрос №32.

Назовите наиболее экономный и скоростной способ плавания:

Варианты ответов:

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Баттерфляй
4. Брасс

Вопрос №33.

Назовите год создания игры в волейбол:

Варианты ответов:

1. 1885 г.
2. 1910 г.
3. 1895 г.
4. 1875 г.

Вопрос №34.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

Варианты ответов:

1. 11-12 лет
2. 16-18 лет
3. 13-15 лет

Вопрос №35.

Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

Варианты ответов:

1. Поднимание туловища в сед
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Прыжки в длину с места

Вопрос №36.

При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...

Варианты ответов:

1. Жировой компонент
2. Белковый компонент
3. Углеводный компонент
4. Водородный компонент

Вопрос №37.

Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

Варианты ответов:

1. Римский император Феодосий I
2. Пьер де Фреды, барон де Кубертен
3. Философ-мыслитель древности Аристотель
4. Хуан Антонио Самаранч

Вопрос №38.

Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве:

Варианты ответов:

1. Метание
2. Барьерный бег
3. Прыжки

Вопрос №39.

Обязательно футбольная площадка должна иметь травяной покров?

Варианты ответов:

1. Да
2. Желательно
3. Нет, но площадка должна быть ровной и без ям

Вопрос №40.

Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

Варианты ответов:

1. Не может
2. Может
3. Может только у угла теннисного стола

Вопрос №41.

Как оценить эндшпиль ладья против ферзя? Белые: Крб5, Фh8. Черные: Креб, Ле7. Ход черных.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2:

Вопрос №42.

Во сколько ходов достигается мат в следующей позиции? Белые Крh1, Ла5, Лб5 Черные Крг6

Варианты ответов:

1. В 3 хода
2. В 4 хода
3. В 5 ходов

Вопрос №43.

Во сколько ходов 2 слонами ставится мат в следующей позиции?

Белые Крб6, Сб3, Сg5. Черные Крс8.

Варианты ответов:

1. В 2 хода
2. В 3 хода
3. В 4 ходов

Вопрос №44.

Ответьте, могут ли поставить белые мат в 1 ход в следующей позиции?

Белые: Крг8, Ла8, Ле5, Ch5, Kf5, пп: b5, c6. Черные: Кре8, Лf7, Kd8, пп: b6, c7, e6.

Варианты ответов:

1. Да
2. Нет

Вопрос №45.

Какой из приведенных первых ходов наиболее удачный?

Варианты ответов:

1. 1. f2-f3
2. 1. c2-c3
3. 1. e2-e4

Вопрос №46.

Каким будет результат в данном эндшпиле при правильной игре? Белые: Крf6, Kf7, Сб3, Сс3.

Черные: Крf8.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №47.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки, стоящей перед полем превращения? Белые: Кра8, Фс8. Черные: Кре2, п. d2. Ход белых.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №48.

Какой фигурой белые ставят мат в 1 ход в следующей позиции? Белые: Крс6, Фс8, Ла1, Лс5, Кd5.

Черные: Краб, Фа7, Лб7, Лб8, Сс1, Ка2, Кс2.

Варианты ответов:

1. Ферзем
2. Ладьей
3. Конем

Вопрос №49.

С помощью какого правила могут белые при своем ходе выиграть пешечный эндшпиль? Белые: Крд3, п. e3. Черные: Креб.

Варианты ответов:

1. Правило квадрата
2. Правило оппозиции

Вопрос №50.

Могут ли белые при своем ходе сделать ничью в следующей позиции? Белые: Крh8, п. с6. Черные: Краб, п. h5.

Варианты ответов:

1. Да
2. Нет

Вопрос №51.

В каком случае следующая позиция может быть выиграна? Белые: Крf5, п. h3. Черные: Крд8.

Варианты ответов:

1. При ходе белых
2. При ходе черных

Вопрос №52.

Как оценить борьбу коня против пешек в следующей позиции? Белые: Кра8, Кс6. Черные: Кре3, п. g4. Ход белых

Варианты ответов:

1. 0:1
2. 1/2:1/2

Вопрос №53.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки «f», стоящей перед полем превращения? Белые: Крh8, Фе8. Черные: Крг2, п. f2. Ход белых

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №54.

Каким будет результат при нормальном течении игры? Белые: Кре3, Фf3. Черные: Крс5, Сб5.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №55.

Какой из приведенных ходов самый целесообразный на 1. e4?

Варианты ответов:

1. 1...b7-b6
2. 1...e7-e5

3. 1...h7-h6
Вопрос №56.

Как оценить пешечный эндшпиль в следующей позиции? Белые: Kpd6, п. сб. Черные: Kpd8.

Ход черных

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №57.

Каким будет результат в данном эндшпиле при обоюдной правильной игре? Белые: Kpf6, Kf7, Kf5. Черные: Kpg8.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Критерии оценки выполнения задания

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |
| Удовлетворительно | от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |
| Хорошо | от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |
| Отлично | от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |

Выполнение упражнений для формирования «Уметь» компетенции ОК8 УПРАЖНЕНИЯ

ОФП

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса. Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10—12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было, поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с ядрами и камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая; дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.

Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.)

3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

!. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.

2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

4. Круговая тренировка.

Последовательность выполнения упражнений:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).

2. Гимнастическая стенка или перекладина.

3. Упражнения с набивными мячами.

4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах — до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку, — около 30 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Бег с захлестыванием голени

Нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда.

Бег с поднятием бедра

Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях.

Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной.

Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепошенность рук.

Бег на прямых ногах

Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Важно быстро продвигаться вперед, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

Велосипед

Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад, движение должно быть очень быстрым.

Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании.

Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

Выпады

Максимально широкие шаги с глубоким приседом. Передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50.

Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

Семенящий бег

Шажки длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед. Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Блок шеи, рук и плечевого пояса:

Наклоны головы вперед и назад в медленном темпе. Затем вправо и влево, в попытке коснуться ухом плеча.

Повороты головы вправо и влево, по дуге через низ, касаясь подбородком ключиц, и через верх, запрокидывая голову.

Вращения плеч вперед и назад. Сведение плеч вперед и раскрытие с соединением лопаток. Вращения рук в локтевом и кистевом суставах по часовой стрелке и против нее.

Руки раскрыть в стороны, заводить за спину пружинящими движениями, сводя лопатки. Сцепить пальцы в «замок», руки поднять над головой, вывернуть «замок» ладонями вверх, потянуться в потолок.

Одну руку поднять над головой, согнуть в локте и коснуться противоположной лопатки ладонью. Другую завести за спину, также согнуть в локте, и соединить кисти в «замок». Полминуты на каждую сторону.

Блок туловища и спины:

Вращения верхней частью корпуса при неподвижности нижней. По часовой стрелке и против. Руки раскрыть в стороны, ноги на ширине плеч. Тянуться корпусом то за правой рукой, то за левой рукой.

Наклоны с прямой спиной вперед и с небольшим прогибом назад. Наклоны в стороны с поднятой над головой рукой.

Наклон вперед и возвращение в исходную позицию через округление спины. Прогиб назад с упором рук на заднюю поверхность бедра.

Вращения тазом по часовой стрелке и против, верхняя часть корпуса статичная.

Блок ног и ягодиц:

Имитация ходьбы на месте с отрыванием от пола пятки свободной ноги, но остающейся на месте передней частью стопы.

Подъемы на полупальцы при соединенных вместе ногах. Вес на внутренней части стопы.

Отведение ноги в сторону с сохранением ровного позвоночника. Руки на талии, стопа рабочей ноги «утюжком».

Прыжки на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге. Бег на месте с подведением колена к животу.

Бег на месте с захлестом: легкие «пинки» пяткой по ягодицам.

Выпады вперед до достижения в колене прямого угла. Корпус ровный.

Одна нога опорная, другая подтягивается к животу согнутым коленом. Сохранять равновесие и прижимать колено к себе как можно ближе.

Кувырок вперед

Кувырок – переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время кувырков необходимо выполнять группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, по этому следует исполнять его на мягкой поверхности (на мате). Кувырок используют в различных видах спорта, чаще в гимнастике и акробатике. Кувырок вперед – кувырок исполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка. Группировка – это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность. То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано «в комок». Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени

руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью.

Последовательность выполнения кувырка вперед Исходное положение: сядьте на корточки лицом к мату, руки вытяните вперед и упритесь ладонями в мат. Исходное положение: сядьте на корточки лицом к мату, руки вытяните вперед и упритесь ладонями в мат.

Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперед и упритесь подошвами в пол, примите и.п. Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперед и упритесь подошвами в пол, примите и.п.

Кувырок назад

Кувырок назад – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Последовательность выполнения кувырка назад Исходное положение – упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди.

Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка.

Через опору на руки перейти в упор присев.

Мост

Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски.

Последовательность выполнения мостика Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч. Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте. Дыхание должно быть свободным, без задержек.

Колесо

Колесо – это акробатическое упражнение, при выполнении которого тело поворачивается через голову на 360 градусов. Колесо тренирует и укрепляет: мышцы рук; мышцы ног; плечевой сустав.

Последовательность выполнения колеса Становимся прямо. Делаем два шага вперед для разгона. Опускаем правую руку вниз, поднимая правую ногу вверх. Оттолкнувшись рукой об пол, поднимаем левую ногу так, чтобы она образовала с правой одну линию. Приставляем левую руку к правой, ноги полностью поднимаются. Опускаем на пол левую ногу, отрывая правую руку от опоры. Ставим на пол левую ногу и отрываем от опоры правую руку. Упражнение выполнено.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник должен свободно шагнуть вперед, теряя равновесие, и приставить ногу; б) после окончания толчка ногами (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке ("Маятник«): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловища.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на высоте 2-2.5 м.

4. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперед, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись за концы палок вдвоём, стоя лицом или спиной друг

к другу.

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.
7. Шаговая имитация переменного хода — ходьба широким шагом в положении посадки

с

размашистой работой руками на равнине и подъёме.

9. Прыжковая имитация, напоминает прыжки многоскоками с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок и на подъёме с палками и без них.

10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»): 1 — вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп; 2 — навал; 3 — доталкивание. Позднее 2-й и 3-й счёты объединяются.

11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину вверху-спереди.

12. Одновременные поочередные отталкивания палками в парах, стоя спиной друг к другу, держа палки за концы, с умеренным сопротивлением партнёра.

13. Имитация одно- и двухшажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперед. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.

14. Прыжковая имитация конькового хода без палок (см. упр. 9). Ноги ставятся носками врозь и в «шахматном порядке».

15. Шагом и прыжками имитация одновременного двухшажного конькового хода с палками на равнине и подъёме. Обратить внимание на фазу скольжения, подтягивание маховой ноги, плавный перенос массы тела, согласованность работы рук с отталкиванием «под одну ногу».

УПРАЖНЕНИЯ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз). Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя».

2. Упражнение для укрепления трицепса.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя».

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней.

2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.

5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру.

6. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне.

7. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки.

8. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра.

УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ

Упражнение для рук

Примите упор лежа, ноги прямые. Руки расставлены чуть шире плеч, спина должна быть прямой.

На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Приставные шаги в сторону

Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развернуты на 45 градусов.

Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А).

Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.

Подъем ноги в сторону из полуприседа

Руки на талию, ноги на ширине плеч – это исходное положение. Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Выпрямляясь из положения полуприседа, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете. Вернитесь в исходное положение.

Опускание ног с футбольным мячом

Это одно из самых распространенных упражнений аэробики, которое можно увидеть в фитнес центрах и в домашних условиях.

Примите исходное положение. Лягте на пол, руки скрестите за голову. Ноги сведите вместе, но между ними поместите футбольный мяч.

Затем необходимо приподнимать ноги вверх-вниз. Тем самым Вы будете вовлекать в работу большие ягодичные мышцы, а также внутреннюю поверхность бедра.

Упражнение с гантелями

1. Ноги на ширине плеч, носки параллельно друг другу. Руки с гантелями на уровне плеч. Сгибайте и разгибайте руки вверх, пока не почувствуете жжение в мышцах. После отдыха можно повторить еще раз это упражнение.

2. Установите спинку гимнастической скамьи под углом 45 градусов. Лягте на неё правым боком и, положив ногу на ногу, упритесь носками в пол. Правую руку положите под голову. В левую возьмите гантель и постарайтесь вытянуть её так, чтобы рука стала параллельна корпусу, гантель касалась бедра, а ладонь смотрела вниз. Руку поднимите с гантелью вверх, сделайте паузу, вернитесь в исходное положение. Перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки, не поднимая плеча.

3. Гантели возьмите в руки, ноги на ширине плеч. Не поменяв положения корпуса, старайтесь развернуть носок правой ноги под углом 45 градусов, сделайте шаг в сторону и выпад. Повторите то же самое и с другой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи

– средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения

задания.

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

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

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

5. То же, передачу выполняет партнеру.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем

«нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. То же через сетку.

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

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

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

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

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

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

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

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

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

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на

высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Баскетбол

Mikan Drill

Это упражнение получило свое название благодаря первому, по-настоящему большому парню в NBA, Джорджу Майкану (Микану). Начните выполнять упражнение, расположившись с правой стороны от баскетбольной корзины (в метре-полтора от кольца). Сделайте два шага влево, параллельно лицевой линии и забросьте полукрюк с другой стороны кольца, используя левую руку. Не давая мячу опуститься на землю подберите его и сделайте 2 шага вправо (снова параллельно лицевой линии) и снова забросьте мяч в кольцо полукрюком используя правую руку. Старайтесь войти в ритм и выполнить 10-20 попаданий подряд.

Superman Drill

Это упражнение очень сильно похоже на предыдущее. Расположитесь практически на границе трехсекундной зоны. Выполняем бросок по кольцу с одним единственным отличием: не старайтесь попасть в кольцо! Наоборот, поднимайте траекторию выше, чтобы мяч, отскочив от щита, упал с другой стороны от кольца. Вот тут-то и нужно его поймать, не дав опуститься на пол. Важно: старайтесь выполнять не более трех шагов для преодоления расстояния от одной стороны кольца до другой. Следите за ритмом: пусть все упражнение выполняется в одном ритме. Выполните от 10 до 20 повторений этого упражнения.

Beat the Pro

Представьте, что вы играете 1 на 1 против своего любимого игрока. Вам всего-то нужно обыграть его, первым набрав 21 очко. Выполняйте игровые броски (с отклонением, после вышагиваний, после кроссоверов и резких остановок). Четко представляйте себе противника, как он защищается против вас, как старается накрыть каждый ваш бросок, как ждет малейшей ошибки, чтобы совершить перехват. За каждый реализованный бросок вы получаете 1 очко. За каждый промах - противник получает 2 очка. Когда вы наберете 20 очков (если не проиграете до этого) - вам нужно совершить “buzzer beater”, и его нужно забить. Как вы это будете делать: с невероятным отклонением после феерического дриблинга или просто забив мяч с 9 метров. Попробуйте обыграть лучших игроков в своем воображении.

Ball slaps and squeeze

Подбросьте мяч вверх, будто он отскочил от кольца после неудачного броска. Выпрыгните вверх, возьмите подбор и максимально сожмите мяч руками. Представьте, что этот подбор достался вам с трудом и сейчас у вас его пытаются выбить. Сразу после подбора выполните вращения мяча вокруг корпуса (на разной высоте): вокруг головы, спины, коленей и икр. Повторите такое упражнение 10-20 раз.

Quick hands

Исходное положение: одна рука впереди, вторая - сзади, мяч находится между ногами. Нужно отпустив мяч сменить расположение рук: если правая была спереди, а левая - сзади, то теперь мяч нужно схватить правой сзади, а левой - спереди. Разнообразим упражнение: обе руки спереди, мяч между ног.

Отпускаем мяч и ловим его руками, но уже сзади. Важно: регулярное выполнение данного упражнения позволит вам развить скорость рук, что очень важно для выполнения качественных и быстрых финтов.

Как выполнять: 30 секунд первый вариант, 30 секунд - второй вариант. Tom-Tom dribble

Станьте слегка раздвинув ноги, чтобы можно было с легкостью осуществить перевод мяча между ними. Начинаем с правой руки. Переводим мяч перед собой с правой руки на левую; затем с

левой руки переводом под ногой в правую руку. Теперь правой рукой переводим мяч за спиной - он оказывается в левой руке и отправляем его обратно (также за спиной) в правую. Это - 1 повтор. Повторить 10 раз и сменить руки (т.е. выполнить зеркально).

Футбол

1. Квадрат

На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация, упражнение служит для развития комплекса навыков.

2. Владение мячом

Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20x30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас. Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза.

3. Позиционная игра

Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом. В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля. Важный навык, который развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч. Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас. Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно.

4. Игра в урезанных составах

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое. Упражнение развивает скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас, также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

5. Футбол

«Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут. При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки,

которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных.

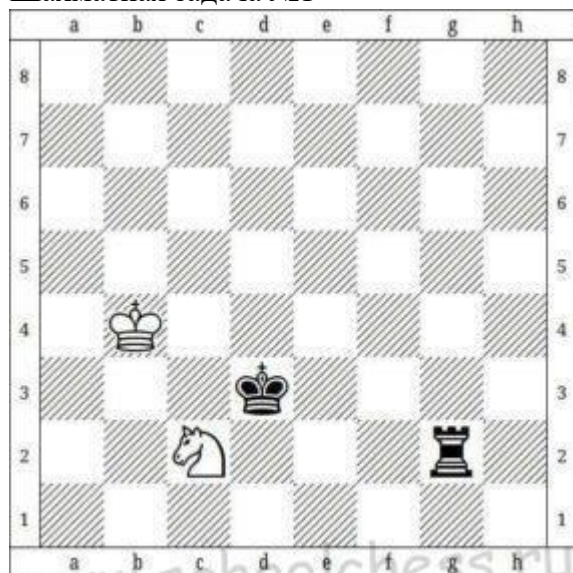
Например:

1. Вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости;
2. Играют составы 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов;
3. Свободные игроки выходят на поле с бровки и, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг, только после этого можно играть в атаку.

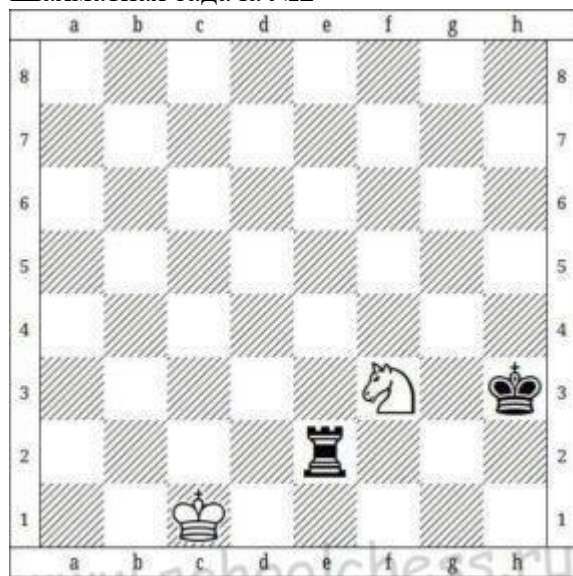
Упражнение развивает контроль мяча, мышление, командную игру.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ШАХМАТАМ

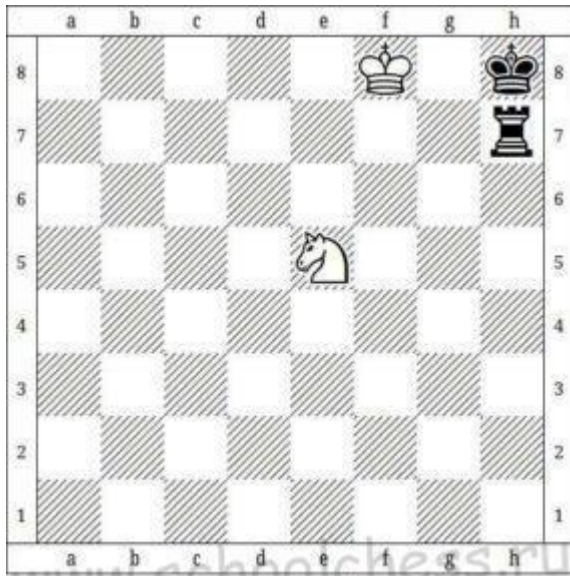
Шахматная задача №1



Шахматная задача №2

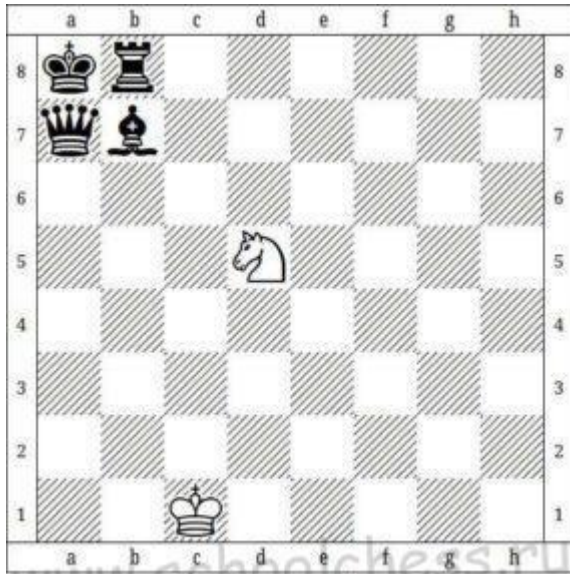


Шахматная задача №3



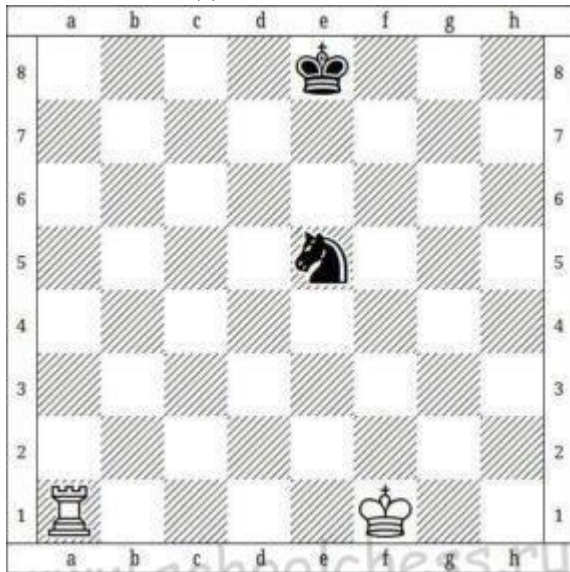
Ход белых мат в 1 ход

Шахматная задача №4



Ход белых мат в 1 ход

Шахматная задача №5



Ход белых выигрыш коня

Критерии оценки выполнения задания

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
| Удовлетворительно | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях |
| Хорошо | Движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, легко, свободно, допущено не более двух незначительных ошибок; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях |
| Отлично | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся |

Контрольные нормативы для формирования «Владеть» компетенции ОК8

Нормативные требования по ОФП

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|----|--|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд) | 30 | 25 | 20 | 27 | 23 | 21 |
| 2. | «Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени) | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,7 | 8,9 | 9,1 |
| 3. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд) | 140 | 120 | 100 | 130 | 110 | 90 |

Нормативные требования по легкой атлетике

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|----|------------------------------|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Бег 100 м, (сек) | 13,6 | 14,3 | 14,8 | 15,0 | 16,0 | 17,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (мин) | 4,20 | 4,30 | 4,40 | 4,40 | 5,00 | 5,30 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 240 | 230 | 220 | 190 | 180 | 170 |

Нормативные требования по гимнастике, атлетической гимнастике и аэробике

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|------------------------------------|------------------------|--|---------------------------|------------------------------------|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд) | 22 | 20 | 18 | - | - | - |
| 2. | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд) | 28 | 26 | 21 | 30 | 28 | 23 |
| 3. | Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд) | 23 | 21 | 19 | 27 | 25 | 23 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 13 | 11 | 9 |
| 5. | Простые прыжки через скакалку (время выполнения в минутах) | - | - | - | 2 и > | 1,59-1,3 | 1,29-1 |
| 6. | Наклон вперед в основной стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые) | Ладонь ниже уровня скамьи | Половина ладони ниже уровня скамьи | Кулаки касаются скамьи | Ладонь и треть предплечья ниже уровня скамьи | Ладонь ниже уровня скамьи | Половина ладони ниже уровня скамьи |
| 7. | Челночный бег («песочные часы», квадрат 7х7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов) | 11 и > | 10,0 – 10,5 | 9,0 – 9,5 | 10 и > | 9,0 – 9,5 | 8,0 – 8,5 |
| 8. | Серия перепрыгиваний боком через гимнастическую скамейку из упора присев в упор присев (кол-во раз) | 20 и > | 16-19 | 11-15 | 20 и > | 16-19 | 11-15 |

Нормативные требования по лыжной подготовке

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|----|---------------------------|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Бег на лыжах 1 км. (мин.) | 4,3 | 4,5 | 5,2 | 5,45 | 6,15 | 7,0 |
| 2. | Бег на лыжах 3 км. (мин.) | 14,3 | 15 | 15,5 | 18 | 19 | 20 |

Нормативные требования по волейболу

| № | Тесты | юноши и девушки | | |
|----|---|-----------------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника) | 12 и > | 10 | 8 |
| 2. | Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника) | 12 и > | 10 | 8 |
| 3. | Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки) | 5 | 4 | 3 |

Нормативные требования по баскетболу

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|----|--|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок) | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

Нормативные требования по футболу

| № | Тесты | юноши | | | девушки | | |
|----|-------------------------|-------|------|--------|---------|------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Бег с мячом 30м (сек) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
| 2. | Бег с мячом 5х30м (сек) | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 |

Нормативные требования по шахматам

| № | Задачи | Баллы | | |
|----|---------------|-------|-------|--------|
| | | отл. | хор. | удовл. |
| 1. | Решение задач | 15 | 10-14 | 5-9 |

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Функции физической культуры.

Тема 2. Легкая атлетика

5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Гимнастика

8. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
9. Теории старения. Теории продления жизни.
10. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
11. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
12. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями

Тема 4. Лыжная подготовка

13. Стресс и занятия физическими упражнениями.
14. Структура занятия по физической культуре
15. Правила составления комплекса физических упражнений
16. Упражнения для коррекции осанки.
17. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Тема 5. Атлетическая гимнастика

18. Упражнения на равновесие.
19. Тренировка вестибулярного анализатора.
20. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.

Тема 6. Аэробика

21. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
22. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.

23. Роль суставов в движениях человека.

Тема 7. Спортивные игры

24. Роль суставов в движениях человека.
25. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.

26. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

Тема 8. Шахматы

27. Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы.
28. Теория и практика шахмат.
29. Начало шахматной партии. Стратегия и тактика в шахматной партии.
30. Шахматные комбинации.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

| | Критерии оценивания | Итоговая оценка |
|-----------------------------|---|--------------------------------|
| Уровень 1. Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий | Неудовлетворительно/ Незачтено |
| Уровень 2. Базовый | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Удовлетворительно/ зачтено |
| Уровень 3. Повышенный | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено |
| Уровень 4. Продвинутый | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения | Отлично/зачтено |

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

| | |
|--------------------------|---|
| Лицензионное программно- | Microsoft Windows Microsoft Office Google Chrome Kaspersky Endpoint Security |
|--------------------------|---|

| | |
|--|---|
| информационное обеспечение | «Антиплагиат.ВУЗ» |
| Современные профессиональные базы данных | Консультант+ http://www.garant.ru (ресурсы открытого доступа) |
| Информационные справочные системы | https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа) |
| Интернет-ресурсы | http://window.edu.ru - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" https://openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) http://fcior.edu.ru/ http://fizkulturnica.ru/ http://school-collection.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Материально-техническое обеспечение | Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1: Оснащена оборудованием и техническими средствами обучения: - комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер. спецоборудование (шахматы, нарды) Практические занятия (Семинары): Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса Промежуточная аттестация: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат |

| | |
|--|---|
| | для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса |
|--|---|

8. Учебно-методические материалы

| № | Автор | Название | Издательство | Год издания | Вид издания | Кол-во в библиотеке | Адрес электронного ресурса | Вид доступа |
|-------------------------------|---|---|---|-------------|-----------------------------|---------------------|---|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8.1 Основная литература | | | | | | | | |
| 8.1.1 | Зуев С.Н. Цой О.Е. Цубан Ю.В. Резенова М.В. и др. | Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом | Российская таможенная академия | 2016 | учебно-методическое пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/69779.html | по логину и паролю |
| 8.1.2 | Передельский А.А. | Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта | Издательство «Спорт» | 2016 | учебник | - | http://www.iprbookshop.ru/55570.html | по логину и паролю |
| 8.1.3 | Кравчук В.И. | Легкая атлетика | Челябинский государственный институт культуры | 2013 | учебно-методическое пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/56428.html | по логину и паролю |
| 8.1.4 | Ермакова М.А. Осипова М.И. | Методика проведения занятий по лыжной подготовке | Оренбургская государственная медицинская академия | 2014 | учебно-методическое пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/51458.html | по логину и паролю |
| 8.1.5 | Даценко С.С. Дашаев К.А. Злищева Т.А. Костюков В.В. и др. | Волейбол: теория и практика | Издательство «Спорт» | 2016 | учебник | - | http://www.iprbookshop.ru/43905.html | по логину и паролю |
| 8.2 Дополнительная литература | | | | | | | | |
| 8.2.1 | Арещенко А.И. Баимбетов Т.Ш. | Физиологические и методические основы атлетической гимнастики | Казахский национальный университет им. аль-Фараби | 2013 | учебное пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/59906.html | по логину и паролю |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|------|------------------------------------|---|---|-----------------------|
| 8.2.2 | Казызаева А.С. Галеева О.Б. Жукова Е.С. Бакшеев М.Д. др. | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание др. | Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2016 | учебное пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/74_280.html | по логину и паролю |
| 8.2.3 | сост. Стародымова Ю.И. Посашкова О.Ю. | Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях | Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ | 2014 | учебно- методическое пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/61_433.html | по логину и паролю |
| 8.2.4 | Пшеничникова Г.Н. Власова О.П. | Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки художественной гимнастике | Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2013 | учебное пособие | - | http://www.iprbookshop.ru/65_033.html | по логину и паролю |

9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В МФЮА созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой МФЮА по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;
- педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.