

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

АДАптированная программа бакалавриата

Финансы и кредит

(наименование образовательной программы)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ,
реализуемого без применения электронного (онлайн) курса
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов**

К.М. 01 «Физическая культура и спорт»

(код и наименование модуля)

38.03.01 Экономика

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная,

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

Автор(ы)-составитель(и):
кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

Е. Г. Сайганова

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Т.А. Шевченко

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

В. В. Мандров

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической и
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

доцент кафедры
физической и специальной подготовки
преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки
преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

В.В. Прохоренко

Е.Н. Мукосеева

О.А. Ахметов

Заведующий кафедрой физической и
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

РПМ К.М. 01 «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической и
специальной подготовки. Протокол № 1 от 31.08.2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 1.1. Осваиваемые компетенции..... | 4 |
| 1.2. Результаты обучения..... | 5 |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО..... | 6 |
| 3.Содержание и структура дисциплины..... | 7 |
| 3.1. Структура дисциплины..... | 7 |
| 3.2. Содержание дисциплины..... | 10 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся..... | 26 |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации..... | 26 |
| 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся..... | 27 |
| 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине..... | 63 |
| 5.1. Методы проведения зачета..... | 63 |
| 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации..... | 63 |
| 6. Методические материалы по освоению дисциплины..... | 73 |
| 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет 113..... | 113 |
| 7.1. Основная литература..... | 113 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 113 |
| 7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация..... | 113 |
| 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы..... | 114 |
| 7.5. Иные источники..... | 114 |
| 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... | 115 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Осваиваемые компетенции

Модуль К.М. 01 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код компонента компетенции | Наименование компонента компетенции |
|-----------------|--|----------------------------|---|
| УК ОС - 7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС - 7.1 | Способен поддерживать физическую активность с помощью различных видов спорта |
| | | УК ОС – 7.2 | Способен развивать физическую активность с помощью различных видов спорта |
| | | УК ОС – 7.3 | Способен проявлять различные физические навыки входе разнообразных спортивных мероприятий |
| | | УК ОС – 7.4 | Способен проявлять различные физические навыки входе разнообразных спортивных мероприятий |
| | | УК ОС - 7.5 | Способен проявлять различные физические навыки входе разнообразных спортивных мероприятий |
| | | УК ОС - 7.6 | Способен проявлять различные физические навыки входе разнообразных спортивных мероприятий |

1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта), трудовые или профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|--|--------------------------------|---|
| Не предусмотрено | УК ОС - 7.1 | - на уровне знаний: - базовые теоретические основы физической культуры и спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |
| Не предусмотрено | УК ОС – 7.2 | - на уровне знаний: - теоретические основы физической культуры и спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |

| | | |
|------------------|-------------|---|
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |
| Не предусмотрено | УК ОС – 7.3 | - на уровне знаний: - теоретические основы физической культуры и спорта по выбранному виду спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |
| Не предусмотрено | УК ОС – 7.4 | - на уровне знаний: - теоретические основы физической культуры и спорта по выбранному виду спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |
| Не предусмотрено | УК ОС - 7.5 | - на уровне знаний: - теоретические основы физической культуры и спорта по выбранному виду спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |
| Не предусмотрено | УК ОС - 7.6 | - на уровне знаний: - теоретические основы физической культуры и спорта по выбранному виду спорта |
| | | - на уровне умений: - выполнение физических упражнений, предусмотренных программой курса |
| | | -на уровне навыков: - выполнения предусмотренных физических упражнений с учетом предусмотренных нормативов |

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО.

Учебный модуль К.М. 01 «Физическая культура и спорт» включает в себя две дисциплины : К.М.01.01 «Физическая культура и спорт» и К.М.01.02 «Элективные курсы по

физической культуре и спорту». В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения модуль осваивается в 1 – 6 семестрах, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 400 часов (11,1 ЗЕ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 344 часа (8 лекций, 336 практических занятий), на самостоятельную работу – 16 часов, на контроль – 40 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

3.Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины (модуля), час. | | | | | | СРО | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-----------|-----------|------|---|--|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | |
| | | | Л / ДО Т | ЛР / ДО Т | ПЗ / ДО Т | КС Р | | | |
| <i>1 семестр</i> | | | | | | | | | |
| Тема 1 | Теория физической культуры | 14 | 4 | | 8 | | 2 | У | |
| Тема 2 | Баскетбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 3 | Волейбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 6 | Футбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 7 | Атлетическая гимнастика | 9 | | | 8 | | 1 | У, Т | |
| Промежуточная аттестация | | 4 | | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов | |
| Итого за семестр | | 72 | 4 | | 56 | | 8 | | |
| <i>2 семестр</i> | | | | | | | | | |
| Тема 1 | Теория физической культуры | 14 | 4 | | 8 | | 2 | У | |
| Тема 2 | Баскетбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 3 | Волейбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 6 | Футбол | 9 | | | 8 | | 1 | У | |
| Тема 7 | Атлетическая гимнастика | 9 | | | 8 | | 1 | У, Т | |
| Промежуточная аттестация | | 4 | | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов | |
| Итого за семестр | | 72 | 4 | | 56 | | 8 | | |
| <i>3 семестр</i> | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины (модуля), час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-----------|-----------|------|-----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СРО | |
| | | | Л / ДО Т | ЛР / ДО Т | ПЗ / ДО Т | КС Р | | |
| Тема 1 | Атлетическая гимнастика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 2 | Баскетбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 3 | Волейбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 6 | Футбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 7 | Теория физической культуры | 8 | | | 8 | | | У, Т |
| Промежуточная аттестация | | 8 | | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов |
| Итого за семестр | | 64 | | | 56 | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| Тема 1 | Атлетическая гимнастика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 2 | Баскетбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 3 | Волейбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 6 | Футбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 7 | Теория физической культуры | 8 | | | 8 | | | У, Т |
| Промежуточная аттестация | | 8 | | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов |
| Итого за семестр | | 64 | | | 56 | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| Тема 1 | Атлетическая гимнастика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 2 | Баскетбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 3 | Волейбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 6 | Футбол | 8 | | | 8 | | | У |
| Тема 7 | Теория физической культуры | 8 | | | 8 | | | У, Т |
| Промежуточная аттестация | | 8 | | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов |
| Итого за семестр | | 64 | | | 56 | | | |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| Тема 1 | Атлетическая гимнастика | 8 | | | 8 | | | У |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины (модуля), час. | | | | | СРО | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-----------|------------|-----|--|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | |
| | | | Л / ДО Т | ЛР / ДО Т | ПЗ / ДО Т | КСР | | |
| Тема 2 | Баскетбол | 8 | | | 8 | | У | |
| Тема 3 | Волейбол | 8 | | | 8 | | У | |
| Тема 4 | Легкая атлетика | 8 | | | 8 | | У | |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | 8 | | | 8 | | У | |
| Тема 6 | Футбол | 8 | | | 8 | | У | |
| Тема 7 | Теория физической культуры | 8 | | | 8 | | У, Т | |
| Промежуточная аттестация | | 8 | | | | | Зачет в форме теста и сдачи нормативов | |
| Итого за семестр | | 64 | | | 56 | | | |
| Всего: | | 400 | 8 | | 336 | | 16 | |

3.2 Содержание дисциплины.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, футбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Для элективного курса «Баскетбол»

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном

сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Для элективного курса «Волейбол»

Техническая подготовка

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой) в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Двусторонняя игра

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекуты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

- Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение

направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

- Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

- Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

- Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

- Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Для элективного курса «Атлетическая гимнастика»

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусках, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения

на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекуты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки,

условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга станова; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 50-100 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и

с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей): после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Упражнения с выполнением кувырков. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель,, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями и носками ног двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой (ногой), отталкивание от пола с

последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на ногах вправо (влево) по кругу, руки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ступнями. Упражнения для ног с набивными мячами, эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на различных уровнях), руки за головой, движение ногами. То же стоя спиной к стене движение правой (левой) ногой. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя, многократные броски набивного мяча двумя ногами вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Для элективного курса «Аэробика»

Классическая аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на

развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

- Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и

комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

- Степ аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

- Функциональная тренировка: упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и

комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Для элективного курса «Футбол»

Техническая подготовка

Передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля. Катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия.

Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с месторасположением соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия.

Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, выбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия.

Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка футболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 50-100 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Остановка и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: остановка мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Остановка мячей, летящих из различных направлений, с последующим ударом в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, остановка и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд,

чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после остановки следует удар в цель: а) в движении; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (остановка и передача, передача после пропуска за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей остановкой). то же, но с постоянной остановкой мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении остановки, передачи и удара мяча

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями и носками ног двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой (ногой), отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на ногах вправо (влево) по кругу, руки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ступнями. Упражнения для ног с набивными мячами, эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на различных уровнях), руки за головой, движение ногами. То же стоя спиной к стене движение правой (левой) ногой. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя, многократные броски набивного мяча двумя ногами вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

В ходе реализации модуля К.М. 01 «Физическая культура и спорт» используются следующие **методы текущего контроля** успеваемости обучающихся:

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Методы текущего контроля успеваемости |
|--------------|------------------------------------|--|
| Тема 1 | Атлетическая гимнастика | Сдача нормативов |
| Тема 2 | Баскетбол | Сдача нормативов |
| Тема 3 | Волейбол | Сдача нормативов |
| Тема 4 | Легкая атлетика | Сдача нормативов |
| Тема 5 | Фитнес-аэробика | Сдача нормативов |
| Тема 6 | Футбол | Сдача нормативов |
| Тема 7 | Теория физической культуры | Тест |

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Теоретический раздел (тестирование в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) учебно-практические занятия
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
 - d) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
 - a) физическое развитие
 - b) физическое воспитание
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры:
 - a) физическое упражнение
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) ребра, грудина, позвонки
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- a) расслабление мышц
- b) увеличение массы мышц
- c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
- c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
- b) отдает кислород и питательные вещества
- c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
- b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
- c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
- b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
- c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час
- c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией

b) гиподинамией

c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростную выносливость

b) скоростно-силовую выносливость

c) общую выносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

a) Общей выносливостью

b) Тотальной выносливостью

c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

a) Быстрота

b) Гибкость и подвижность в суставах

c) Выносливость

d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

a) Морфофункциональных свойств и качеств

b) Двигательных умений и навыков

c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

1. Игровой

2. Соревновательный

3. Строго регламентированного упражнения

4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

a) Специальная выносливость

b) Локальная выносливость

c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

a) принцип, строящий процесс на восприятие органов

b) понимание сущности заданий и активное их выполнение

с) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

а) нарастание объема и интенсивности нагрузок

б) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии

с) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

а) Направленность на реализацию конкретной цели

б) Суммарное количество движений и действий

с) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

а) Физическая готовность

б) Физическое развитие

с) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

а) Целостного выполнения упражнения

б) Расчлененно-конструктивного упражнения

с) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

а) Двигательные умения и навыки

б) Физическая готовность

с) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

а) Строгой регламентации

б) Игрового

с) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

а) Физическая готовность

б) Физическая работоспособность.

с) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

а) 2

б) Без команды

- c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
 - c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - c) Вводная гимнастика
 - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
 - b) Подготовленность спортсмена
 - c) Состояние спортсмена
 - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
 - b) Марафон
 - c) 10000 м
 - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
 - b) 42 км 195 м.
 - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия

b) Франция

c) Бразилия

d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

a) Фитнес-аэробика

b) Фигурная аэробика

c) Танцевальная аэробика

d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

a) Япония

b) США

c) Англия

d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

a) 9 x 12

b) 8 x 15

c) 9 x 18

d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
 - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
 - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
 - a) Графический профиль качеств обучающегося
 - b) Описание профессиональной деятельности человека

- с) Представление о профессии
- 3. Профессиограмма – это:
 - а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
 - с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
- 4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
- 5. Профпригодность – это:
 - а) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 6. Выносливость – это:
 - а) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - б) Способность противостоять утомлению
 - с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 7. Сила – это:
 - а) Механическое воздействие на объект
 - б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - с) Превышение одного усилия другим
- 8. Ловкость – это:
 - а) Быстрота выполнения движения
 - б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - с) Способность быстро координировать движения.

Полный контент тестов находится на кафедре физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой

и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются, и занимаются по программе «Адаптивная физическая культура и спорт».

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

| № п/п | Наименование упражнений |
|--------------|--|
| 1. | Челночный бег 3X10 (с) |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) |
| 4. | Прыжки со скакалкой (девушки) (кол-во раз за 1 мин) |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз) |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя (см) |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) |

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|--------------|--|------------------------|----------|----------|----------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Подтягивания на перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 25 | 20 | 18 | 16 | 15 и менее |
| 3. | Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусках за 30 секунд (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |
| 4. | Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|--------------|--|------------------------|----------|----------|----------|-----------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Подтягивания на низкой перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |

| | | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|-----------|
| 2. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 и менее |
| 3. | Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз) | 18 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |
| 4. | Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

Баскетбол

Юноши и девушки

| № п/ п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|--------------|---|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Штрафные броски (количество раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 и менее |
| 2. | Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.) | 16.00 | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 и более |
| 3. | Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.) | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 | 26.00 и более |
| 4. | Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек) | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 и более |
| 5. | Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз) | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 и менее |

Волейбол

Юноши и Девушки

| № п/ п | Наименование упражнений | Оценка технических действий |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Передачи мяча двумя руками сверху | |
| 2. | Передачи мяча двумя руками снизу | |
| 3. | Подача мяча | |
| 4. | Нападающий удар | |
| 5. | Блокировка | |

Легкая атлетика

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|-----------------|-----|-----|-----|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 60 м (сек.) | 7.6 | 8.0 | 8.5 | 8.7 | 9.0 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз) | 22 | 17 | 12 | 8 | 4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 280 | 240 | 220 | 195 | 180 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз) | 28 | 23 | 19 | 14 | 11 и менее |

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|-----------------|-----|-----|-----|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 60 м (сек.) | 8.9 | 9.3 | 9.5 | 9.9 | 10.5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 19 | 14 | 11 | 8 | 7 и менее |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 180 | 165 | 150 | 140 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз) | 25 | 20 | 16 | 14 | 13 и менее |

Фитнес-аэробика

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|--|-----------------|-----|----|----|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 17 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 и менее |
| 3. | Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 60 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 45 | 40 | 27 | 25 | 21 и менее |
| 5. | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 35 | 30 | 20 | 18 | 16 и менее. |
| 6. | Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|--|-----------------|-----|----|----|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 50 | 40 | 30 | 25 | 15 и менее |
| 3. | Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 60 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 50 | 45 | 37 | 30 | 25 и менее |
| 5. | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 и менее. |
| 6. | Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

Футбол

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Ведение мяча «змейкой» | Оценка технических действий | | | | |
| 2. | Техника передачи мяча внутренней стороной стопы. | | | | | |
| 3. | Техника передачи мяча внешней стороной стопы. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 4. | Техника передачи мяча подъемом стопы. | | | | | |
| 5. | Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса

1 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.50 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.07 | 2.00 |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 18 46 | 16 42 | 14 38 | 12 34 | 10 30 | 8 26 | 6 22 | 4 18 | 2 14 |
| 3 | Бег 60 м, с | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| 4 | Бег 500, мин | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 72 | 69 | 66 | 63 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 |
| 6 | К С У-1 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 | 100 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Бег 60 м, с | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 4 | Бег 500, мин | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 | 3.00 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 71 | 67 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 150 | 144 | 138 | 132 | 126 | 120 | 114 | 108 | 102 | 96 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы I курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м, | 3,8 | 3,85 | 3,9 | 3,95 | 4,0 | 4,05 | 4,1 | 4,15 | 4,2 | 4,25 | 4,3 | 4,35 | 4,4 | 4,45 | 4,5 | 4,55 | 4,6 | 4,65 | 4,7 | 4,8 |
| 2 | Бег 1000, мин | 3,20 | 3,23 | 3,26 | 3,29 | 3,32 | 3,35 | 3,38 | 3,41 | 3,44 | 3,47 | 3,50 | 3,53 | 3,56 | 3,59 | 4,02 | 4,05 | 4,08 | 4,11 | 4,20 | 4,30 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 11,6 | 11,7 | 11,8 | 11,9 | 12,0 | 12,1 | 12,2 | 12,3 | 12,4 | 12,5 | 12,6 | 12,7 | 12,8 | 12,9 | 13,0 | 13,1 | 13,2 | 13,3 | 13,4 | 13,5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,05 | 5,1 | 5,15 | 5,2 | 5,25 | 5,3 | 5,35 | 5,4 | 5,45 | 5,5 | 5,55 | 5,6 | 5,65 | 5,7 | 5,75 | 5,8 | 5,85 | 5,9 | 6,0 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4,48 | 4,52 | 4,56 | 4,60 | 4,64 | 4,68 | 4,72 | 4,76 | 4,80 | 4,84 | 4,88 | 4,92 | 4,96 | 5,00 | 5,44 | 5,48 | 5,52 | 5,56 | 5,60 | 5,64 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Челночный бег 3x10 | 7,50 | 7,57 | 7,64 | 7,71 | 7,78 | 7,85 | 7,92 | 7,99 | 8,06 | 8,13 | 8,20 | 8,27 | 8,34 | 8,41 | 8,48 | 8,55 | 8,62 | 8,69 | 8,76 | 8,83 |
| 5 | учебно-методическое | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| проведение комплекса общей разминки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса

2 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|---|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | |
| | | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.5 | 25.9 | 26.3 | 26.7 | 27.1 | 27.5 | 27.9 | 28.3 | 28.7 | 29.1 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Лягушка (40/60/30) | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 | 14/8 | |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.6 | 17.1 | |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 | |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 | |
| 2 | Подтягивание на низкой перекладине. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 | |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 | |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | |
| 6 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | |
| 8 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 | |

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы I курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 270 | 266 | 265 | 264 | 264 | 263 | 263 | 263 | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 | 261 | 261 | 261 | 260 | 260 | 259 |
| 4 | Бег 3000, мин | 1230 | 1245 | 1300 | 1301 | 1303 | 1303 | 1304 | 1305 | 1306 | 1307 | 1308 | 1309 | 1310 | 1311 | 1312 | 1313 | 1314 | 1315 | 1316 | 1317 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 200 | 197 | 194 | 191 | 188 | 185 | 182 | 179 | 176 | 173 | 170 | 167 | 164 | 161 | 158 | 155 | 152 | 149 | 146 | 143 |
| 4 | Бег 2000, мин | 1000 | 1001 | 1002 | 1003 | 1004 | 1005 | 1006 | 1007 | 1008 | 1009 | 1010 | 1011 | 1012 | 1013 | 1014 | 1015 | 1016 | 1017 | 1018 | 1019 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса

3 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.50 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.07 | 2.00 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 3 | Планка | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 4 | Бег 500, мин | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 6 | Координационно-двигательный тест | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 2 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 3 | Планка | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 4 | Бег 500, мин | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Координационно-двигательный тест | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| 8 | Наклон вперед из | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.0 | 5.4 | 5.5 | 5.6 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 | 6.2 | 6.3 | 6.4 | 6.5 | 6.6 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7.0 | 7.1 | 7.2 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 26.5 | 27.0 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 31.5 | 32.0 | 32.5 | 33.0 | 33.5 | 34.0 | 29.0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4.0 | 4.4 | 4.8 | 4.2 | 4.6 | 5.0 | 5.4 | 5.8 | 6.2 | 6.6 | 7.0 | 7.4 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.0 | 9.4 | 9.8 | 10.2 | 10.6 |
| 3 | Подъём туловища из | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 1 2. 6 | 1 2. 7 | 1 2. 8 | 1 2. 9 | 1 3. 0 | 1 3. 1 | 1 3. 2 | 1 3. 3 | 1 3. 4 | 1 3. 5 | 1 3. 6 | 1 3. 7 | 1 3. 8 | 1 3. 9 | 1 4. 0 | 1 4. 1 | 1 4. 2 | 1 4. 3 | 1 4. 4 | 1 4. 5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 1 4 | 1 3 | 1 2 | 1 1 | 1 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса

4 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | К С У-1 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.2 0 | 25.5 0 | 25.9 0 | 26.3 0 | 26.7 0 | 27.1 0 | 27.5 0 | 27.9 0 | 28.3 0 | 28.7 0 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|---|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Тест на гибкость. | +18 | +16 | +14 | +12 | +10 | +8 | +6 | +4 | +2 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 12.6 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 6 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнения и нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| 3 | Бег 200 м | 28.0 | 28.3 | 28.5 | 28.7 | 28.9 | 29.0 | 29.2 | 29.5 | 29.7 | 30.0 | 30.2 | 30.5 | 30.7 | 31.0 | 31.3 | 31.7 | 32.0 | 32.5 | 33.0 | 33.5 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12.30 | 12.45 | 12.50 | 12.55 | 12.60 | 12.65 | 12.70 | 12.75 | 12.80 | 12.85 | 12.90 | 12.95 | 13.00 | 13.05 | 13.10 | 13.15 | 13.20 | 13.25 | 13.30 | 13.35 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнения и нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 7 5 | 7 3 | 7 1 | 6 9 | 6 7 | 6 5 | 6 3 | 6 1 | 5 9 | 5 7 | 5 5 | 5 3 | 5 1 | 4 9 | 4 7 | 4 5 | 4 3 | 4 1 | 3 9 | 3 7 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 2 2 | 2 1 | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 1 4 | 1 3 | 1 2 | 1 1 | 1 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 1 6 0 | 1 5 7 | 1 5 4 | 1 5 1 | 1 4 8 | 1 4 5 | 1 4 2 | 1 3 9 | 1 3 6 | 1 3 3 | 1 3 0 | 1 2 7 | 1 2 4 | 1 2 1 | 1 1 8 | 1 1 5 | 1 1 2 | 1 0 9 | 1 0 6 | 1 0 3 |
| 4 | Бег 2000, мин | 1 0 0 0 | 1 0 1 2 | 1 0 2 4 | 1 0 3 6 | 1 0 4 8 | 1 1 0 2 | 1 1 2 4 | 1 1 3 6 | 1 1 4 8 | 1 1 0 2 | 1 2 2 4 | 1 2 2 4 | 1 2 3 6 | 1 2 3 6 | 1 2 3 6 | 1 3 3 0 | 1 3 3 5 | 1 3 3 0 | 1 3 3 5 | 1 4 0 5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 1 4 | 1 3 | 1 2 | 1 1 | 1 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса

5 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 18 46 | 16 42 | 14 38 | 12 34 | 10 30 | 8 26 | 6 22 | 4 18 | 2 14 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 3 | Планка | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 4 | Бег 500, мин | 1.25 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Координационно-двигательный тест | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Удержание в вися на согнутых руках | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 32 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 115 | 105 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 17,0 | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,6 | 19,0 | 19,4 | 19,8 | 20,2 | 20,6 |
| 3 | Планка | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 4 | Бег 500, мин | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Координационно-двигательный тест | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 18 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 18 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.90 | 1.80 | 1.70 | 1.60 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 0.90 | 0.80 | 19.5 |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 5.60 | 5.65 | 5.70 | 5.75 | 5.80 | 5.85 | 5.90 | 5.95 | 6.00 | 6.05 | 6.10 | 6.15 | 6.20 | 6.25 | 6.30 | 6.35 | 7.15 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 26 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 29.0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 0 | 2 | 5 | 5 | 0 | 3 | 6 | 0 | 2 | 5 | 7 | 0 |
| | | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжок в длину с места | 20 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.52 | 6.00 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса

6 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | нормативы | | | | | | | | | | |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 4 | Челночный бег 10х10 | 25.0 0 | 25.1 0 | 25.3 0 | 25.6 0 | 26.0 0 | 26.5 0 | 27.0 0 | 27.6 0 | 28.4 0 | 29.0 0 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 18 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | (30 с) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | | | | | | | | | | |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 | | | | | | | | | | |
| 6 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | | | | | | | | | | |
| 7 | Вис на согнутых руках | 25 | 22 | 19 | 16 | 14 | 12 | 9 | 7 | 5 | 2 | | | | | | | | | | |
| 8 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 | | | | | | | | | | |

Контрольные упражнения и нормативы для
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнения нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 43 |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 2050 | 1940 | 1840 | 1740 | 1640 | 1540 | 1440 | 1340 | 1240 | 1140 | 1040 | 940 | 840 | 740 | 640 | 540 | 440 | 340 | 240 | 140 |
| 3 | Бег 500 м | 1.20 | 1.22 | 1.25 | 1.27 | 1.30 | 1.33 | 1.35 | 1.37 | 1.40 | 1.42 | 1.45 | 1.47 | 1.50 | 1.52 | 1.55 | 1.57 | 1.60 | 1.62 | 1.65 | 1.67 |
| 4 | Тест Купера | 26 | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 5 | 2 | 0 | 7 | 5 | 2 | 0 | 7 | 5 | 2 | 0 | 7 | 5 | 2 | 0 | 7 | 5 | 2 | 0 |
| | | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | | | |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнения и нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 9 | 8 | 7 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| | | 0 | 7 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 | 0 | 7 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 |
| 3 | Челночный бег 3x10 | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. |
| | | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| | | 0 | 7 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 | 0 | 7 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 |
| 4 | Тест Купера | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | | 0 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | 9 | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | учебно-методическое | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ое проведение комплекса специально й разминки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (Юноши)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 срез, 4 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Гибкость (см) | 15 | | 14 | | 13 | | 12 | | 11 | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Ходьба 10 кругов (мин) | 11.3 0 | 11.3 4 | 11.3 7 | 11.4 0 | 11.4 5 | 11.5 0 | 11.5 5 | 12.0 0 | 12.0 5 | 12.1 0 | 12.1 5 | 12.2 0 | 12.2 5 | 12.3 0 | 12.3 5 | 12.4 0 | 12.4 5 | 12.5 0 | 12.5 5 | 13. 00 |
| 4. | Уголок | 20 | | 19 | | 18 | | 17 | | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 срез, 3 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Бадминтон (кол-во раз) | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 6. | Пресс макс. (кол-во раз) | 55 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 7. | Планка (сек) | 65 | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 8. | Приседания (кол-во раз) | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

(ДЕВУШКИ)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|--------------------|---------------------------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 срез, 4 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Отжимания (кол-во раз) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | |
| 2. | Гибкость (см) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Ходьба | 10 | 11.3 | 11.3 | 11.4 | 11.4 | 11.5 | 11.5 | 12.0 | 12.0 | 12.1 | 12.1 | 12.2 | 12.2 | 12.3 | 12.3 | 12.4 | 12.4 | 12.5 | 12.5 | 13.0 | 13.0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | кругов (мин) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 4. | Уголок (кол-во раз) | 18 | | 17 | | 16 | | 15 | | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 срез, 3 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Пресс макс(кол-во раз) | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 38 | 36 | 33 | 30 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 6. | Бадминтон | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Планка (сек) сек | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 8. | Равновесие (сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 45 | 30 | 35 | 30 | 25 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 |

Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях, участие в организации и проведении спортивных мероприятий - 10 баллов

Шкала оценивания.

Практические упражнения. Оцениваются по вышеприведенным нормативам.

Тестирование

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1 Методы проведения зачета

Зачет по модулю проводится с применением следующих методов: сдача теста, выполнение нормативов по физическим упражнениям.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Этап освоения компетенции | Промежуточный/ключевой индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|---------------------------|---|--|
| УК ОС – 7.1 Способен | Выполняет нормативы по | Посещает учебные занятия по дисциплине для |

поддерживать физическую активность с помощью различных видов спорта физической подготовке в рамках практического раздела.

Демонстрирует усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.

УК ОС – 7.2

Способен развивать физическую активность с помощью различных видов спорта

Выполняет нормативы по общей физической подготовке в рамках практического раздела.

Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Демонстрирует усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.

УК ОС – 7.3

Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

Выполняет нормативы по упражнениям в рамках выбранного направления в рамках практического раздела.

Посещает учебные занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских

соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.

| | | |
|--|--|--|
| УК ОС – 7.4 | Выполняет | Посещает учебные |
| Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий | нормативы по упражнениям в рамках выбранного направления в рамках практического раздела. Демонстрирует усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д. | занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии. |

| | | |
|--|--|--|
| УК ОС – 7.5 | Выполняет | Посещает учебные |
| Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий | нормативы по упражнениям в рамках выбранного направления в рамках практического раздела. Демонстрирует усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, | занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и |

сформированности спортивной жизни ценностного отношения к академии. Выступает в людям, событиям и т.д. различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.

УК ОС – 7.6

Выполняет

Посещает учебные

Способен проявлять различные физические навыки разнообразных спортивных мероприятий

нормативы по упражнениям в рамках выбранного элективного направления в рамках практического раздела.

занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-

Демонстрирует усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.

оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.

Типовые оценочные средства промежуточной аттестации.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

| Характеристика направленности тестов | Девушк и | Юнош и |
|--------------------------------------|-------------|-----------|
| Оценка в | | |

| очках | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг | | | | | | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 |
| Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг | 10.15 10.35 | 10.50 11.20 | 11.20 11.55 | 11.50 12.40 | 12.15 13.15 | | | | | |
| | | | | | | 12.00 2.30 | 12.35 13.10 | 13.10 13.50 | 13.50 4.40 | 14.30 15.30 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся I курса

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|----|----|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ≈ 30 см; S ≈ 2 м | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 13 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ≈ 30 см; S ≈ 2 м | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся II курса

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|----|----|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м | 14 | 13 | 11 | 10 | 9 |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся III курса

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 13 | 11 | 9 | 8 | 7 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м | 16 | 15 | 13 | 11 | 10 |
|----|---|----|----|----|----|----|

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 15 | 13 | 11 | 10 | 8 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м | 18 | 16 | 15 | 13 | 12 |

Шкала оценивания

| Шкала оценивания по дисциплине | |
|--------------------------------|--------------|
| Баллы | Оценка |
| 0-59 | «не зачтено» |
| 60-100 | «зачтено» |

| Тип работы | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| Посещение практических занятий | 26 (минимально 2 балла за одно занятие) | 48 |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям | 25 | 36 |
| Лекционные занятия (с применением ДОТ) | 2 | 4 |
| Промежуточное тестирование (с применением ДОТ) | 3 | 5 |
| Итоговое тестирование (с применением ДОТ) | 4 | 7 |
| Итого | 60 | 100 |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | 0 | 30 |

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов;

написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 40 баллов;

на серебряный значок – 35 баллов;

на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие

форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине
(теоретическая часть – в СДО)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту

федерального, регионального и местного уровня.

6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

Методические указания «Элективные курсы по физической культуре и спорту Волейбол»

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны

овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой, навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту

Примерные комплексы упражнений.

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.

3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.

4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.

5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.

6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).

2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3- 4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.

3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.

4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).

2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) Выбегание 3-4×41 со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).

2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.

3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) О

РУ

(комплекс №

1).

3) Т
о же, см.
занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
 - 2) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
 - 3) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3- 4×15 м).
 - 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.
 - 5) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
 - 2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
 - 3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.
 - 4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.
- 3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.
- 4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3). 2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.

3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4. Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6. То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6. Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8. Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи)

– 1×6-8, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж.

– 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М.– 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Ведение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).
- 2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 8).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м
– М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 8).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

- 1) ОРУ (комплекс № 11).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).
- 3) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

- 1) ОРУ (комплекс № 13).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).
- 3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

- 1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).
- 2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

- 1) ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).
- 3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

- 1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).
- 2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

- 1) ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.
- 3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

- 1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

- 1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

- 1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).
- 2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

- 1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

- 1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.
- 2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

- 1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).
- 2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. Наследующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

К о м п л е к с 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

К о м п л е к с 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И. п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4

– медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

К о м п л е к с 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпады вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

К о м п л е к с 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

К о м п л е к с 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И. п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

К о м п л е к с 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

К о м п л е к с 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками вверх. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

К о м п л е к с 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками вверх. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

К о м п л е к с 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.

21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.

41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.

23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.

24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.

25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.

26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.

27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.

28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).

29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

30. Методика обучения утренней физической зарядке.

31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

32. Методика обучения плаванию способом брасс.

33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.

35. Методика обучения передвижению на лыжах.

36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.

37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Примерный перечень домашних заданий1

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. **Задание 5.** Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений. **Задание 6.** Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.

- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.

- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.

- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.

- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.

- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание

углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

I комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
 - И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
 - И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.
- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.

- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.

- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.

- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.

- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой

ноге, посередине, к левой.

- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2

– и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.

- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.

- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.

- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.

- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.

- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.

- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.

- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.

- И. п. – сед, руки вверх. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.

- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.

- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.

- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.

- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.

- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.

- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.

- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.

- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.

- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку

вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.

- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

• И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.

• И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.

• И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.

• И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

• И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.

- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

• И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.

• И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голенищами в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.

• И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.

• И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.

• И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.
- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добиваясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа

изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких

«тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических

усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);

— приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например,

скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его

продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

- а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и

менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2.
<https://znanium.com/catalog/product/1023871>
2. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4.
<https://znanium.com/catalog/product/914634>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5->

[b06d-79bf2d17e749](https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351749)

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

| Название сайта | Характеристика |
|--------------------------------|---|
| Электронный каталог библиотеки | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных |

| Название сайта | Характеристика |
|--|---|
| РАНХиГС http://ranepa.ru | залах библиотеки РАНХиГС |
| ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/ | На данном сайте представлена литература разной тематики |
| Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/ | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС *

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|-------|--|------------|---------------------------|----------------|---|
| 1 | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 1 | 24X36 864 м2 | 3 | волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика |
| 2 | Открытые площадки | 1 | 40X20 800 м2 | 3 | легкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбол |
| 3 | Тренажерный зал с раздевалками и душевыми | 1 | | 3 | атлетическая гимнастика |
| 4 | Фитнес зал | 1 | | 3 | фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика |

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – [офисный пакет приложений](#), созданных корпорацией [Microsoft](#) для [операционных систем Microsoft Windows](#), система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

| Название приложения | Характеристика |
|----------------------------|--|
| Word | Текстовый процессор , позволяет подготавливать документы различной сложности. |
| Excel | Табличный процессор , поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |

