МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Березовский филиал краевого государственного автономного

профессионального образовательного учреждения

«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОУД.05 Физическая культура**

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии СПО 23.01.03 Автомеханик

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол №\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.,  Председатель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) И.О.Фамилия |  |

Березовка, 2020 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. ПАСПОРТ фонда оценочных средств | 5 |
| 2.1. Таблица 1 – Оценочные средства текущего контроля | 5 |
| 2.2. таблица 2 – График контроля внеаудиторной самостоятельной работы | 11 |
| 3. контрольно-Оценочные средства текущего контроля и критерии оценок | 17 |
| 4. контрольно-Оценочные средства внеаудиторной самостоятельной работы и критерии оценок | 20 |
| контрольно-Оценочные средства итоговой аттестации и критерии оценок | 73 |
| Литература | 98 |

1. Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине 05 Физическая культура

Итогом экзамена является качественная оценка в баллах от 1 до 5.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:

В результате контроля и оценки по учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У3 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У4 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У5 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У6 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У7 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У8 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате контроля и оценки по учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1 - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

З3 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З4 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Общие и профессиональные компетенции выписка из рабочей программы

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

(ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности) трактористы

(ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) трактористы

ПО1. - выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

ПО2. - выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;

ПО3. - выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;

ПО4. -выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

2. Паспорт фонда оценочных средств

по УД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Таблица 1. Оценочные средства учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид контроля | Курс /  семестр | Контролируемые разделы (темы)\* | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Прыжки в длину | Учебные нормативы ГТО для девушек |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Бег 100 метров | Учебные нормативы ГТО для девушек |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Бег 3000 метров для юношей  Бег 2000 метров для девушек | Учебные нормативы ГТО для девушек |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.2. Кроссовая подготовка | Нормативы | Подтягивание на перекладине для юношей  Поднимание туловища для девушек | Учебные нормативы ГТО для девушек |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.3Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив подачи мяча | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив выполнение нападающего удара в зону 5-6-1 | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив прием мяча двумя руками снизу | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив подачи мяча в разные зоны  5-6-1 | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив техника выполнения двойного блока | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Волейбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры | Проверка знаний и правил игры |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив ведение мяча, броски мяча в корзину 5/3 | Оценка правильности выполнения упражнений кол-во раз/время |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив техника игры в защите | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив тактика игры в нападении | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения упражнений на брусьях. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения кувырка вперед, назад, в стойку на лопатках. Перекат вперед, в упор присев. Стойка на голове. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения длинного кувырка вперед, проверка гибкости | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Стойка на руках у стены. Стойка на руках, координация движений. Акробатические связки | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Техника толчка гири одной рукой, правой, левой, рывок гири | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Техника толчка двух гирь. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив техника выполнения становой тяги. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Борьба на руках. (правая, левая) Техника борьбы. Проверка знаний правил | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Проверка физических качеств: быстрота, ловкость, умение владеть мячом. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Взаимодействие игрока в нападении и защите | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Отбирание мяча у соперника | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Взаимодействие игроков в нападении. Техника удара по летящему мячу | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Бег 100 метров | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Эстафетный бег 200 метров. Передача эстафеты. Метание гранаты на дальность и в цель | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Бег 3 км. с соревновательной скоростью | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правила подборки местности для разбивки лагеря. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правил установки палатки, разведения костра | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 1курс 2семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правил поведения в походе. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Прыжки в длину | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Бег 100 метров | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | * 1. Легкая атлетика | Нормативы | Бег 3000 метров | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.2. Кроссовая подготовка | Нормативы | бег 1000 м. без учета времени | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Кроссовая подготовка | Нормативы | Бег 1500 метров без учета времени. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.3Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив подачи мяча | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив выполнение нападающего удара | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив прием мяча двумя руками снизу | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив подачи мяча | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Волейбол | Нормативы | Контрольный норматив техника выполнения двойного блока | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Волейбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив ведение мяча, броски мяча в корзину | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив техника игры в защите | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Контрольный норматив тактика игры в нападении | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 3 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения упражнений на брусьях. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения кувырка вперед, назад, в стойку на лопатках. Перекат вперед, в упор присев. Стойка на голове. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Техника выполнения длинного кувырка вперед, проверка гибкости | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.5. Гимнастика | Нормативы | Контрольный норматив Стойка на руках у стены. Стойка на руках, координация движений. Акробатические связки | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Техника толчка гири одной рукой, правой, левой, рывок гири | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Техника толчка двух гирь. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив техника выполнения становой тяги. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема № 1.6. Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Нормативы | Контрольный норматив Борьба на руках. (правая, левая) Техника борьбы. Проверка знаний правил | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Проверка физических качеств: быстрота, ловкость, умение владеть мячом. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Взаимодействие игрока в нападении и защите | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Отбирание мяча у соперника | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Контрольный норматив Взаимодействие игроков в нападении. Техника удара по летящему мячу | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.7. Футбол | Нормативы | Проверка знаний правил игры. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Бег 100 метров | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Эстафетный бег 200 метров. Передача эстафеты. Метание гранаты на дальность и в цель | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.8.Легкая атлетика | Нормативы | Контрольный норматив Бег 3 км. с соревновательной скоростью | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правила подборки местности для разбивки лагеря. | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правил установки палатки, разведения костра | Оценка правильности выполнения упражнений |
|  | Текущий | 2курс 4 семестр | Тема 1.9. Туризм и спортивное ориентирование | Правила | Проверка знаний правил поведения в походе. | Оценка правильности выполнения упражнений |

Таблица 2. График контроля внеаудиторной самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел по дисциплине (кол-во часов)\* | Тема для самостоятельной работы | Наименование, вид задания | | Количество часов | Сроки предоставления |
|  | 1курс  1 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №1 | Выполнение реферата на тему «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО)» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс  1 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №2 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой (на максимальный результат) 2 подхода по 30 секунд. Упражнения на развитие выносливости бег в среднем темпе по 15-20 минут. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс  1 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №3 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 4 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс  1 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №4 | Подготовка реферата на тему: Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость | 4 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.2  Кроссовая подготовка | Самостоятельная работа №5 | Выполнение реферата на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности (по избранной профессии)» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.2  Кроссовая подготовка | Самостоятельная работа №6 | Выполнение реферата по теме «Кроссовый бег» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа №7 | Выполнение упражнений на развитие выносливости. Бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю. (можно заменить бегом на лыжах до 10 км в неделю. Или бегом на коньках до 800-900 метров.) | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 8 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд) выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 9 | Выполнение упражнений для развития силы ног: приседания на одной ноге с поддержкой, на левой и правой ноге: девушки 2 подхода по 14 раз, юноши 2 подхода по 20 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 10 | Подготовка реферата по теме: история развития игры «волейбол». | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 11 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести: Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд), | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 12 | выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 13 | выполнение упражнений на развитие мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы 2 подхода по 18 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 1 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 14 | Подготовка реферата по теме: история развития игры «баскетбол». | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 15 | Выполнение упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу 2 подхода по 17-25 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 16 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести: Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд), | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 17 | Выполнение упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед до касания ладонями пола 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 18 | Выполнение упражнений на силу мышц рук: юноши – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, девушки – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре, 2 подхода по 15 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 19 | Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса: из исходного положения «лежа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 20 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 21 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 22 | Выполнение упражнений на развитие мышц спины: из исходного положения» лежа на животе» руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперед 2 подхода по 9 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 23 | Выполнение упражнений на развитие сил ног: приседания на одной ноге с поддержкой (пистолетик) на левой и правой ноге, девушки 2 подхода по 14 раз, юноши – 2 подхода по 20 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 24 | Выполнение упражнений на развитие ловкости: Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 25 | Выполнение упражнений на развитие ловкости:  Упражнение 2. Выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в лок­тях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй — против. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 26 | Выполнение упражнений на развитие ловкости:  Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать кру­ги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 27 | Изучение правил на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 28 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 29 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 30 | Выполнение реферата на тему «Развитие легкой атлетики в России» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.9.  Туризм и спортивное ориентирование | Самостоятельная работа № 31 | Изучение правил поведения в туристических походах | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 1курс 2 семестр | Тема 1.9.  Туризм и спортивное ориентирование | Самостоятельная работа № 32 | Подготовка реферата на тему «спортивный туризм – как вид спорта» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №1 | Выполнение реферата на тему История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №2 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой (на максимальный результат) 2 подхода по 30 секунд. Упражнения на развитие выносливости бег в среднем темпе по 15-20 минут. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №3 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.1.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа №4 | Подготовка реферата на тему: Развитие легкой атлетики в России | 3 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.2  Кроссовая подготовка | Самостоятельная работа №5 | Выполнение реферата на тему: Кроссовая подготовка: значение, упражнения | 3 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.2  Кроссовая подготовка | Самостоятельная работа №6 | Выполнение реферата по теме «Чемпионы России по кроссовому бегу. Биография» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа №7 | Выполнение упражнений на развитие выносливости. Бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю. (можно заменить бегом на лыжах до 10 км в неделю. Или бегом на коньках до 800-900 метров.) | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 8 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд) выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 9 | Выполнение упражнений для развития силы ног: приседания на одной ноге с поддержкой, на левой и правой ноге: девушки 2 подхода по 14 раз, юноши 2 подхода по 20 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 3 семестр | Тема 1.3  Волейбол | Самостоятельная работа № 10 | Подготовка реферата по теме: история развития игры «волейбол» в России | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 11 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести: Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд), | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 12 | Выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 13 | Выполнение упражнений на развитие мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы 2 подхода по 18 раз | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.4  Баскетбол | Самостоятельная работа № 14 | Подготовка реферата по теме: чемпионы баскетбола. биография | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 15 | Выполнение упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу 2 подхода по 17-25 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 16 | Выполнение упражнений на развитие прыгучести: Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд), | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.5.  Гимнастика | Самостоятельная работа № 17 | Выполнение упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед до касания ладонями пола 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 18 | Выполнение упражнений на силу мышц рук: юноши – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, девушки – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре, 2 подхода по 15 раз. | 2 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 19 | Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса: из исходного положения «лежа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 20 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 21 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема № 1.6  Атлетическая гимнастика. Армреслинг | Самостоятельная работа № 22 | Выполнение упражнений на развитие мышц спины: из исходного положения» лежа на животе» руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперед 2 подхода по 9 раз | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 23 | Выполнение упражнений на развитие сил ног: приседания на одной ноге с поддержкой (пистолетик) на левой и правой ноге, девушки 2 подхода по 14 раз, юноши – 2 подхода по 20 раз | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 24 | Выполнение упражнений на развитие ловкости: Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 25 | Выполнение упражнений на развитие ловкости:  Упражнение 2. Выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в лок­тях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй — против. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.7  Футбол | Самостоятельная работа № 26 | Выполнение упражнений на развитие ловкости:  Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать кру­ги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 27 | Изучение правил на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 28 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 29 | Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.8.  Легкая атлетика | Самостоятельная работа № 30 | Выполнение реферата на тему «Мотивация занятий легкой атлетикой» | 1 | Подготовка к последнему занятию по теме |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.9.  Туризм и спортивное ориентирование | Самостоятельная работа № 31 | Изучение правил поведения в туристических походах | 1 | Выполнение занятий в домашних условиях в течение дня |
|  | 2 курс 4 семестр | Тема 1.9.  Туризм и спортивное ориентирование | Самостоятельная работа № 32 | Подготовка реферата на тему «Развитие спортивного туризма в России» | 2 | Подготовка к последнему занятию по теме |

\*Наименование раздела берется из программы УД, ПМ

# Оценочные средства текущего контроля

3.1. Учебные нормативы 1 курс

легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольное упражнение | Нормативы, баллы | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
|  | Бег 100 метров (сек) | 13,8 | 16,3 | 14,3 | 17,6 | 15,3 | 18 |
|  | Бег 2000 метров (сек) | - | 9,50 | - | 11,20 | - | 11,50 |
|  | Бег 3000 метров (сек) | 13,10 | - | 14,40 | - | 15,10 | - |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 3,60 | 380 | 3,20 | 360 | 3,10 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 185 | 210 | 170 | 200 | 160 |
|  | Метание гранаты 700/500 гр. (м) | 38 | 21 | 32 | 17 | 27 | 13 |

Баскетбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
| 5 | 4 | 3 |
|  | Передача двумя руками от груди | Техника | Техника | Техника |
|  | Передача одной рукой от плеча | Техника | Техника | Техника |
|  | Передача с отскоком от пола | Техника | Техника | Техника |
|  | Ведене правой и левой рукой | Техника | Техника | Техника |
|  | Броски в кольцо из 6-ти | 3 | 2 | 1 |

Волейбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
| 5 | 4 | 3 |
|  | Верхняя передача мяча | 15 | 12 | 10 |
|  | Нижняя прямая подача | 1,5 зона | 3,6 зона | Техника |
|  | Верхняя прямая подача | 1,5 зона | 3,6 зона | Техника |

Футбол

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название теста | Оценка, балл | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ведение мяча (30м/сек) | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
| Челночный бег 3х10м/сек | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
| Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| Ведение мяча с обведение стоек (30м/сек) | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 8,9 |
| Челночный бег 3х10м/сек | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12 м верхом | Четкое выполнение техника, время | Незначительные ошибки | Незначительные ошибки, техника выполнение, недостаточная скорость выполнение | Грубые ошибки, прерывание комбинации | Невыполнение одного из элементов |
| Ведение мяча 30м: передача мяча, остановка удара по воротам | Четкое выполнение техника, время | Незначительные ошибки | Незначительные ошибки, техника выполнение, недостаточная скорость выполнение | Грубые ошибки, прерывание комбинации | Невыполнение одного из элементов |
| Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| Вбрасывание мяча на дальность | В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается результат лучшей попытки | | | | |

Гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
|  | Подтягивание на перекладине | 13 | - | 10 | - | 8 | - |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 40 | 14 | 35 | 12 | 30 | 10 |
|  | Поднимание туловища лежа на спине | 50 | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 |
|  | Упражнение на пресс «книжка» | - | 25 | - | 20 | - | 15 |

3.2. Учебные нормативы 2 курс

легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольное упражнение | Нормативы, баллы | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
|  | Бег 100 метров (сек) | 13,8 | 16,3 | 14,3 | 17,6 | 15,3 | 18 |
|  | Бег 2000 метров (сек) | - | 9,50 | - | 11,20 | - | 11,50 |
|  | Бег 3000 метров (сек) | 13,10 | - | 14,40 | - | 15,10 | - |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 3,60 | 380 | 3,20 | 360 | 3,10 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 185 | 210 | 170 | 200 | 160 |
|  | Метание гранаты 700/500 гр. (м) | 38 | 21 | 32 | 17 | 27 | 13 |

Баскетбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
| 5 | 4 | 3 |
|  | Передача двумя руками от груди | Техника | Техника | Техника |
|  | Передача одной рукой от плеча | Техника | Техника | Техника |
|  | Передача с отскоком от пола | Техника | Техника | Техника |
|  | Ведене правой и левой рукой | Техника | Техника | Техника |
|  | Броски в кольцо из 5-ти | 3 | 2 | 1 |
|  | Бросок в кольцо крюком «снизу-вверх» | Техника | Техника | Техника |

Волейбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
| 5 | 4 | 3 |
|  | Верхняя передача мяча | 15 | 12 | 9 |
|  | Нижняя прямая подача | В заданную зону | 1,5 зона | 3,6 зона |
|  | Верхняя прямая подача | В заданную зону | 1,5 зона | 3,6 зона |

Футбол

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название теста | Оценка, балл | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ведение мяча (30м/сек) | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
| Челночный бег 3х10м/сек | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
| Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| Ведение мяча с обведение стоек (30м/сек) | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 8,9 |
| Челночный бег 3х10м/сек | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12 м верхом | Четкое выполнение техника, время | Незначительные ошибки | Незначительные ошибки, техника выполнение, недостаточная скорость выполнение | Грубые ошибки, прерывание комбинации | Невыполнение одного из элементов |
| Ведение мяча 30м: передача мяча, остановка удара по воротам | Четкое выполнение техника, время | Незначительные ошибки | Незначительные ошибки, техника выполнение, недостаточная скорость выполнение | Грубые ошибки, прерывание комбинации | Невыполнение одного из элементов |
| Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| Вбрасывание мяча на дальность | В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается результат лучшей попытки | | | | |

Гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
|  | Подтягивание на перекладине | 13 | - | 10 | - | 8 | - |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 40 | 16 | 35 | 10 | 30 | 9 |
|  | Поднимание туловища лежа на спине | 50 | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 |
|  | Упражнение на пресс «книжка» | - | 25 | - | 20 | - | 15 |

# Оценочные средства внеаудиторной самостоятельной работы

Методические рекомендации (указания) по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнения.

**1 курс**

**Самостоятельная работа №1**

**Выполнение реферата на тему «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО)»**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №2**

**время выполнения 2 часа**

**Выполнение упражнений на развитие прыгучести.**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат) 2 подхода по 30 секунд. Упражнения на развитие выносливости бег в среднем темпе по 15-20 минут.

**Самостоятельная работа №3**

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт.

**Самостоятельная работа №4**

**Подготовка реферата на тему: Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость**

**время выполнения 4 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №5**

**Выполнение реферата на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности (по избранной профессии)» время выполнения 4 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №6**

**Выполнение реферата по теме «Кроссовый бег»**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №7**

**Выполнение упражнений на развитие выносливости**

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю. (можно заменить бегом на лыжах до 10 км в неделю. Или бегом на коньках до 800-900 метров.)

**Самостоятельная работа №8**

Выполнение упражнений на развитие прыгучести

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд) выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз.

**Самостоятельная работа №9**

Выполнение упражнений для развития силы ног **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

приседания на одной ноге с поддержкой, на левой и правой ноге: девушки 2 подхода по 14 раз, юноши 2 подхода по 20 раз

**Самостоятельная работа №10**

**Выполнение реферата на тему история развития игры «волейбол».**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №11**

**время выполнения 2 часа**

**Выполнение упражнений на развитие прыгучести**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд),

**Самостоятельная работа №12**

выполнение упражнений на развитие силы рук **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз.

**Самостоятельная работа №13**

выполнение упражнений на развитие мышц спины

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4 - разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы 2 подхода по 18 раз

**Самостоятельная работа №14**

**Выполнение реферата на тему Подготовка реферата по теме: история развития игры «баскетбол».**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №15**

Выполнение упражнений на развитие гибкости.

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу 2 подхода по 17-25 раз.

**Самостоятельная работа №16**

Выполнение упражнений на развитие прыгучести

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд)

**Самостоятельная работа №17**

Выполнение упражнений на развитие гибкости. **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

наклоны вперед до касания ладонями пола 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**Самостоятельная работа №18**

Выполнение упражнений на силу мышц рук:

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

юноши – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, девушки – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре, 2 подхода по 15 раз.

**Самостоятельная работа №19**

Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

из исходного положения «лежа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**Самостоятельная работа №20**

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз

**Самостоятельная работа №21**

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз

**Самостоятельная работа №22**

Выполнение упражнений на развитие мышц спины

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

из исходного положения» лежа на животе» руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперед 2 подхода по 9 раз

**Самостоятельная работа №23**

Выполнение упражнений на развитие сил ног **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

приседания на одной ноге с поддержкой (пистолетик) на левой и правой ноге, девушки 2 подхода по 14 раз, юноши – 2 подхода по 20 раз

**Самостоятельная работа №24**

Выполнение упражнений на развитие ловкости **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

**Самостоятельная работа №25**

Выполнение упражнений на развитие ловкости **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Упражнение выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в лок­тях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй — против.

**Самостоятельная работа №26**

Выполнение упражнений на развитие ловкости **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать кру­ги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

**Самостоятельная работа №27**

Изучение правил на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале.

**время выполнения 2 часа**

**Правила поведения, занимающихся в спортивном зале**

***До выхода в спортивный зал***

**1**.Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

**2.** Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)

**3.** Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать преподавателю.

**4.** Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

***На занятиях***

**1.** Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя

**2**. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению

**3.** Пользоваться только исправным оборудованием.

**4.** Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя

**5**. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

**6.** Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

**7.** Запрещается висеть на воротах.

**8.** При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

***После занятий***

**3.** Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе**.

**Самостоятельная работа №28**

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость.  **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт.

**Самостоятельная работа №29**

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость. **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт

**Самостоятельная работа №30**

Выполнение реферата на тему «Развитие легкой атлетики в России»

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №31**

**Изучение правил поведения в туристических походах**

**время выполнения 2 часа**

**правила поведения в туристических походах**

В ПОХОДЕ: передвижения следует выбирать наиболее безопасный маршрут, даже если он длиннее;

Перед началом движения следует тщательно оценить возможные опасности, учитывая погодные условия и вероятность препятствий;

Нужно быть готовым к неожиданностям и уметь распознавать приближающуюся опасность, принимая своевременные меры предосторожности;

Передвигаться нужно только группой, не допуская ее разделения;

Темп движения нужно определять по слабейшему в группе;

Не стоит сокращать путь за счет безопасности;

Не следует совершать переходы при плохой видимости (туман) или темное время суток;

Преодолевать опасные участки реки с быстрым течением и трещины следует только при наличие надежной страховки;

Опасные скалистые участки нужно преодолевать только в случае крайней необходимости, строго соблюдая правила безопасности и страховки;

Избегать переходов по склонам и желобам со свободнолежащими камнями.

Кроме этого, приобретите туристическую карту-атлас данного района, удобного масштаба.

Возьмите компас и определите, с какой стороны заходите в лес и, соответственно, в какую сторону вам возвращаться.

Лучшим вариантом является GPS-навигатор. В него должна быть забита карта местности со всеми дорогами и населѐнными пунктами. На экране при ходьбе вы увидите движущуюся точку, которая покажет, верный ли путь выбрали.

Всегда имейте с собой набор необходимых вещей: нож, спички, завѐрнутые в полиэтиленовый мешок, компас, дождевик, теплые вещи, запас еды, ѐмкость с водой, заряженный мобильный телефон для связи с родственниками или спасательной службой.

ПОМНИТЕ: в случае чрезвычайной ситуации прежде всего необходимо связаться с сотрудниками службы спасения по телефону «112» (для мобильных телефонов) и следовать их рекомендациям. Такие действия помогут значительно сократить время на оказание помощи пострадавшим.

**Самостоятельная работа №32**

Подготовка реферата на тему «спортивный туризм – как вид спорта» **время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**2 курс**

**Самостоятельная работа №1**

**Выполнение реферата на тему История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №2**

**время выполнения 1 час**

**Выполнение упражнений на развитие прыгучести.**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат) 2 подхода по 30 секунд. Упражнения на развитие выносливости бег в среднем темпе по 15-20 минут.

**Самостоятельная работа №3**

**время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость: интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт.

**Самостоятельная работа №4**

**Подготовка реферата на тему: Развитие легкой атлетики в России**

**время выполнения 3 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №5**

**Выполнение реферата на тему: Кроссовая подготовка: значение, упражнения**

**время выполнения 3 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №6**

**Выполнение реферата по теме «Чемпионы России по кроссовому бегу. Биография»**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №7**

**Выполнение упражнений на развитие выносливости**

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю. (можно заменить бегом на лыжах до 10 км в неделю. Или бегом на коньках до 800-900 метров.)

**Самостоятельная работа №8**

Выполнение упражнений на развитие прыгучести

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд) выполнение упражнений на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз.

**Самостоятельная работа №9**

Выполнение упражнений для развития силы ног **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

приседания на одной ноге с поддержкой, на левой и правой ноге: девушки 2 подхода по 14 раз, юноши 2 подхода по 20 раз

**Самостоятельная работа №10**

**Выполнение реферата на тему история развития игры история развития игры «волейбол» в России**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №11**

**время выполнения 1 час**

**Выполнение упражнений на развитие прыгучести**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд),

**Самостоятельная работа №12**

выполнение упражнений на развитие силы рук

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 2 подхода по 20 раз.

**Самостоятельная работа №13**

выполнение упражнений на развитие мышц спины

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4 - разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы 2 подхода по 18 раз

**Самостоятельная работа №14**

**Выполнение реферата на тему чемпионы баскетбола. биография**

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №15**

Выполнение упражнений на развитие гибкости.

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу 2 подхода по 17-25 раз.

**Самостоятельная работа №16**

Выполнение упражнений на развитие прыгучести

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Прыжки со скакалкой. (на максимальный результат: 2 подхода по 30 секунд)

**Самостоятельная работа №17**

Выполнение упражнений на развитие гибкости. **время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

наклоны вперед до касания ладонями пола 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**Самостоятельная работа №18**

Выполнение упражнений на силу мышц рук:

**время выполнения 2 часа**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

юноши – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, девушки – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре, 2 подхода по 15 раз.

**Самостоятельная работа №19**

Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

из исходного положения «лежа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**Самостоятельная работа №20**

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти.Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз

**Самостоятельная работа №21**

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

выпрыгивание из приседа: 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз

**Самостоятельная работа №22**

Выполнение упражнений на развитие мышц спины

**время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

из исходного положения» лежа на животе» руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперед 2 подхода по 9 раз

**Самостоятельная работа №23**

Выполнение упражнений на развитие сил ног

**время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

приседания на одной ноге с поддержкой (пистолетик) на левой и правой ноге, девушки 2 подхода по 14 раз, юноши – 2 подхода по 20 раз

**Самостоятельная работа №24**

Выполнение упражнений на развитие ловкости

**время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

**Самостоятельная работа №25**

Выполнение упражнений на развитие ловкости **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Упражнение выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в лок­тях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй — против.

**Самостоятельная работа №26**

Выполнение упражнений на развитие ловкости **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать кру­ги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

**Самостоятельная работа №27**

Изучение правил на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале.

**время выполнения 1 час**

**Правила поведения, занимающихся в спортивном зале**

***До выхода в спортивный зал***

**1**.Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

**2.** Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)

**3.** Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать преподавателю.

**4.** Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

***На занятиях***

**1.** Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя

**2**. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению

**3.** Пользоваться только исправным оборудованием.

**4.** Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя

**5**. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

**6.** Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

**7.** Запрещается висеть на воротах.

**8.** При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

***После занятий***

**3.** Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе**.

**Самостоятельная работа №28**

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость.  **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

интервальный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт.

**Самостоятельная работа №29**

Выполнение физических упражнений, развивающих выносливость. **время выполнения 1 час**

Порядок разминки перед выполнением упражнений

а) Голова. Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них — 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи — сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 — отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги — разогрев поясницы.

плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт

**Самостоятельная работа №30**

Выполнение реферата на тему «Мотивация занятий легкой атлетикой»

**время выполнения 1 час**

**Правила оформления реферата**

Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.

Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.

Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.

Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

**Самостоятельная работа №31**

**Изучение правил поведения в туристических походах**

**время выполнения 1 час**

**правила поведения в туристических походах**

В ПОХОДЕ: передвижения следует выбирать наиболее безопасный маршрут, даже если он длиннее;

Перед началом движения следует тщательно оценить возможные опасности, учитывая погодные условия и вероятность препятствий;

Нужно быть готовым к неожиданностям и уметь распознавать приближающуюся опасность, принимая своевременные меры предосторожности;

Передвигаться нужно только группой, не допуская ее разделения;

Темп движения нужно определять по слабейшему в группе;

Не стоит сокращать путь за счет безопасности;

Не следует совершать переходы при плохой видимости (туман) или темное время суток;

Преодолевать опасные участки реки с быстрым течением и трещины следует только при наличие надежной страховки;

Опасные скалистые участки нужно преодолевать только в случае крайней необходимости, строго соблюдая правила безопасности и страховки;

Избегать переходов по склонам и желобам со свободнолежащими камнями.

Кроме этого, приобретите туристическую карту-атлас данного района, удобного масштаба.

Возьмите компас и определите, с какой стороны заходите в лес и, соответственно, в какую сторону вам возвращаться.

Лучшим вариантом является GPS-навигатор. В него должна быть забита карта местности со всеми дорогами и населѐнными пунктами. На экране при ходьбе вы увидите движущуюся точку, которая покажет, верный ли путь выбрали.

Всегда имейте с собой набор необходимых вещей: нож, спички, завѐрнутые в полиэтиленовый мешок, компас, дождевик, теплые вещи, запас еды, ѐмкость с водой, заряженный мобильный телефон для связи с родственниками или спасательной службой.

ПОМНИТЕ: в случае чрезвычайной ситуации прежде всего необходимо связаться с сотрудниками службы спасения по телефону «112» (для мобильных телефонов) и следовать их рекомендациям. Такие действия помогут значительно сократить время на оказание помощи пострадавшим.

**Самостоятельная работа №32**

Подготовка реферата на тему «Развитие спортивного туризма в России»

**время выполнения 2 часа**

**Правила оформления реферата**

1. Документ должен быть создан на компьютере в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют, нумерация проставляется в верхнем поле колонтитула по центру. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (техникума), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

При оформлении списка литературы по каждому изданию указывается фамилия и инициалы автора (авторов), точное название, место издания, наименование издательства, год издания, количество страниц. Для журнальной статьи указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название журнала, год выпуска, номер журнала, страницы, занимаемые в журнале статьей. Список литературы должен включать только издания, использованные в работе, т.е. те, которые цитировались, на которые делались ссылки или которые послужили основой для формулирования точки зрения студента. Все цифры, цитаты и чертежи, заимствованные из литературных источников, следует снабдить обязательными ссылками на источник с полным описанием издания в списке использованной литературы. Список использованной литературы составляется в строго приоритетном порядке, начиная с нормативных правовых актов федерального уровня, индивидуальных и коллективных монографий, научных статей и т.д.

Список рекомендуемой литературы и источников для выполнения внеаудиторных самостоятельных работ

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: [Текст] / В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 2014. -366 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
3. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 2013
4. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Томск: ТМЦДО, 2012.- 199 с.
5. А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:2011.
6. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М., 2010
7. Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм подростка». М., 2010.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 -11 кл. - М., 2005.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. Мн.: МГМИ, 2005. 39 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо.Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Н.Ланда Б. X. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. X. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
7. ВОЛЕЙБОЛ: ИГРА СВЯЗУЮЩЕГО-м: ФиС- , 96с.
8. Правила игры в волейбол ( под ред. М.В.Петровой) 1998-30Спортивные игры ( под ред. Г.Н.Николаева) 1998-46с.
9. Настольная книга учителя физической культуры ( под ред. Коффмана)Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2
10. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
11. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
12. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с

**Электронные ресурсы**

[window.edu.ru](http://window.edu.ru/window) Единое окно доступа к образовательным ресурсам

www.nlr.ru Российская национальная библиотека

[www.prlib.ru](http://www.prlib.ru) портал Президентской библиотеки

4.1. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии оценки** | **Метод оценки** | **Работа выполнена** | **Работа выполнена не полностью** | **Работа не выполнена** |
| **Высокий уровень**  **3 балла** | **Средний уровень**  **2 балла** | **Низкий уровень**  **1 балл** |
| Критерии оценки реферата | | | | | |
| 1 | Соответствие представленной информации заданной теме | Наблюдение преподавателя | Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью | Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью.  Слишком краткий либо слишком пространный текст сообщения. | 1. Студент работу не выполнил вовсе или сдал позже назначенной даты. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент. |
| 2 | Характер и стиль изложения материала сообщения | Наблюдение преподавателя | Материал в сообщении излагается логично, по плану;  В содержании используются термины по изучаемой теме;  Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений | Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).  В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.  Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения. |
| 3 | Правильность оформления | Проверка работы | Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления.  Объем текста сообщения соответствует регламенту. | Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно.  Присутствуют неточности в оформлении.  Объем текста сообщения не соответствует регламенту. |

# Оценочные СРЕДСТВА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация в форме экзамена включает в себя теоретическую часть (экзаменационные билеты) и практическую часть выполнение физических упражнений

**Билет 1**

1. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.

*Ответы*

1. Под физической культурой личности понимается сово­купность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в актив­ном стремлении человека всесторонне и гармонично совершен­ствовать свое тело (физическую природу), укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических про­цессов, что и эстетический, нравственный и другие виды культу­ры человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, свое тело, но и формирует другие свойства личнос­ти — нравственные, эстетические, волевые и т. п.

Благодаря физической культуре человек познает себя, дру­гих людей, окружающий мир. У него активно развиваются са­мостоятельность, творчество и инициатива, формируются ин­дивидуальные черты характера, собственное мировоззрение и способы мышления, критическое отношение к своим поступкам

и действиям других людей. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, ха­рактеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармо­нично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. *(См. также материал 1-го вопроса 1-го билета для основной школы.)*

2. Основными формами занятий по развитию телосложе­ния являются урочные формы (уроки физической культуры, тренировки в спортивных кружках, секциях под руководством учителя или тренера, а также самостоятельные занятия). От­личительные особенности этих форм:

* разделение занятия на три части — подготовительную (вводную), основную и заключительную. В подготовительной (вводной) части выполняют упражнения, позволяющие вывес­ти организм на оптимальный уровень физической работоспособ­ности. Здесь же выполняют комплексы упражнений на гиб­кость. В основной части выполняют уже комплексы  
  специальных упражнений по развитию телосложения. В зак­лючительной части выполняют упражнения на восстановление организма после нагрузок в основной части (легкий бег, чере­дующейся с ходьбой; ходьба, чередующаяся с дыхательными упражнениями; упражнения на расслабление мышц и т. п.);
* наличие регулярности и преемственности занятий, обес­печивающих достижение положительного эффекта в развитии телосложения. В свою очередь, регулярность и преемственность достигаются на основе индивидуального планирования физи­ческих упражнений, величины нагрузок и контроля за их воз­действием на физическое развитие;
* сочетание (согласование) времени проведения занятий и их содержания с особенностями индивидуального режима дня; планирование занятий в относительно постоянное время суток.

К основным упражнениям на развитие телосложения мож­но отнести:

* упражнения, содействующие формированию правиль­ной осанки. Эти упражнения подразделяются на две группы.  
  Первая — упражнения на формирование мышечных ощущений правильной осанки; вторая — упражнения на укрепление мышц туловища, удерживающих тело в вертикальном положении (прямостоянии);

упражнения на увеличение мышечной массы. При их выполнении должно обеспечиваться достаточно большое локальное напряжение отдельных мышечных групп (например, четы­рехглавых мышц плеч). По времени воздействия на мышцы уп­ражнения относительно кратковременны, и их выполняют сери­ями (например, 3 подхода по 6 повторений). При составлении комплексов упражнений на увеличение мышечной массы не ре­комендуется чередовать серии упражнений, включающих в ра­боту разные мышечные группы. Целесообразнее придерживать­ся следующего правила: сначала полностью проработать (нагрузить) одну группу мышц и только затем переходить к уп­ражнениям, нагружающим другую группу мышц. Поэтому при разработке комплексов необходимо правильно определять ло­кальность воздействия упражнения в одном подходе; количество подходов в одной серии; количество серий в одном занятии;

— упражнения на снижение веса тела. Они подразделяются на две группы. Первая — упражнения общего воздействия, вклю­чающие в работу большое количество мышечных групп (напри­мер, ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). Вто­рая — упражнения выборочно-локального воздействия, которые включают в работу мышечные группы, ближе всего находящиеся к местам жирового отложения (например, упражнения для мышц живота). Все упражнения, воздействующие на уменьшение веса тела, в отличие от упражнений на повышение мышечной массы, выполняются с относительно невысоким напряжением мышц и довольно длительное время, с большим количеством повторений в одном подходе. При составлении комплексов упражнений вы­борочно-локального воздействия предусматривают обязательное чередование упражнений, включающих в работу различные мы­шечные группы. Для этого, когда отбирают упражнения, плани­руют их выполнение в соответствии с принципом круговой тре­нировки, т. е. когда одна мышечная группа работает, другая от­дыхает (например, первое упражнение на мышцы шеи, второе — на мышцы живота, третье — на мышцы бедра и т. д.).

Эти же принципы и правила составления и выполнения упражнений необходимо соблюдать при самостоятельных заня­тиях по развитию телосложения. *(См. также 2-й вопрос 2-го би­лета для основной школы.)*

**Билет 2**

1. Формы физической культуры, используемые в органи­зации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и груп­пах общефизической подготовки, самостоятельные занятия фи­зическими упражнениями).

2. Современные системы занятий и комплексы физичес­ких упражнений, связанные с регулированием массы тела.

*Ответы*

1. К основным формам физической культуры, используе­мым в организации культурного досуга и здорового образа жиз­ни, относят туризм, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями.

Туризм — исключительно ценное средство активного отды­ха человека, способствующее формированию его самостоятель­ности и инициативности, содействующее развитию физических и психических качеств, позволяющее укреплять здоровье, эффек­тивно бороться с нервными и физическими напряжениями, по­вышать умственную и физическую работоспособность, формиро­вать умения действовать коллективно, взаимосвязано с другими членами общественных объединений. Основные виды туризма: однодневные и многодневные пешие, велосипедные и лыжные походы, водные походы на байдарках и плотах, выезды за город на природу, пешие прогулки.

Проведение всех туристских мероприятий требует от чело­века соответствующей подготовки, которая включает в себя не только владение определенными двигательными движениями (ходьба, бег, лазанье, плавание, передвижение на лыжах, вело­сипеде, плавательных средствах и др.) и достаточный уровень физической подготовленности, но и специфические знания и практическое умение. Поэтому, осуществляя подготовку к ту­ристскому подходу, необходимо в первую очередь научиться ориентироваться на местности, освоить правила техники безопас­ности во время передвижения по маршруту и во время стоянок, научиться организовывать бивак, оказывать первую медицин­скую помощь при травмах, ушибах, пищевых отравлениях, уку­сах животных (в том числе змей, насекомых).

Занятия в спортивных секциях и группах общефизиче­ской подготовки (ОФП) проходят обычно в учебных заведе­ниях, внешкольных учреждениях дополнительного образова­ния, в ДЮСШ, спортивных обществах. В спортивных секциях занимающиеся получают и совершенствуют навыки в опреде­ленных видах спорта. Периодичность занятий зависит от серь­езности притязаний занимающихся и колеблется от двух раз в не­делю до ежедневных. В группах ОФП занимающиеся в основном развивают физические качества, совершенствуют деятельность всех основных систем организма (занятия организуют два-три раза в неделю). Ведут занятия в спортивных секциях и группах ОФП учителя физической культуры и тренеры.

Самостоятельные занятия организуют сами занимающие­ся. Главное требование при этом — соблюдение всех необходи­мых правил проведения занятий и правил техники безопаснос­ти. *(См. также 1-е вопросы 2, 13 и 19-го билетов для основной школы и 1-е вопросы 3, 7-го билетов, а также 2-е вопросы 5, в, 12,13,14 и 15-го билетов для средней школы.)*

2. В настоящее время в мире получили широкое распрост­ранение различные системы занятий физическими упражнени­ями, направленные на совершенствование телосложения, — бо­дибилдинг, пауэрлифтинг, аэробика, шейпинг, каллакинетика и др. Остановимся на двух из них — бодибилдинге и шейпинге. По своей сути и бодибилдинг (адресованный мужчинам) и шей­пинг (адресованный женщинам) относятся к нетрадиционным видам атлетической гимнастики. Основная направленность заня­тий в этих системах и, соответственно, состав подбираемых для них упражнений характеризуются акцентированным воздействием на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся с целью ин­дивидуального формирования и коррекции мышечного рельефа. Отличительная особенность этих видов нетрадиционной гимнасти­ки по сравнению с другими видами — обязательное соблюдение определенного пищевого и водно-солевого режима. Вместе с тем бодибилдинг, в отличие от шейпинга, имеет более атлетическую спортивную направленность и предполагает интенсивное форми­рование мышечного рельефа с помощью как традиционных спортивных снарядов (гантели, малые штанги, отягощающие на­кладки и др.), так и специальных тренажерных устройств.

Основные упражнения для коррекции рельефа мышц — уп­ражнения избирательного воздействия. Их объединяют в спе­циальные комплексы, обеспечивающие проработку каждой конкретной группы мышц. При этом в данные комплексы вклю­чают упражнения, связанные как с наращиванием мышечной массы, так и со снижением веса тела. Поэтому комплексы уп­ражнений бодибилдинга и шейпинга имеют как бы двойную спе­цифическую направленность: повышение и одновременно сни­жение массы тела. Отсюда следует, что включаемые в них упражнения, величина нагрузки и режимы их выполнения так­же характеризуются двойной направленностью воздействия.

Избирательность воздействия каждого упражнения комп­лекса определяется в зависимости от индивидуальных особенно­стей занимающихся, их физической подготовленности, строения тела и рельефности мышц. Выполнение упражнений требует их согласованности с фазами дыхания, оптимальным чередовани­ем нагрузки и отдыха, расслаблением мышц во время отдыха и их массированием.

В системе занятий комплексы атлетической гимнастики, оставаясь относительно постоянными по составу упражнений, чередуются через определенное количество занятий (например, замена одного комплекса на другой через каждые две-три неде­ли).

**Билет 3**

1. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
2. Динамика общей работоспособности человека в режи­ме дня. Особенности ее регулирования средствами физичес­кой культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

*Ответы*

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее разви­тие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществля­ют с целью достижения и сохранения оптимального уровня об­щей работоспособности, поддержания высокой функциональ­ной активности и социальной деятельности. Вместе с тем на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-при­кладную физическую подготовку, которая обеспечивает готов­ность человека активно включаться в конкретную профессио­нальную деятельность.

Основные задачи, которые решают в процессе ОФП, вклю­чая и самостоятельные формы организации занятий, заключа­ются в повышении:

* функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энерго­обеспечения;
* уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация);
* адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;
* защитных функций организма, устойчивости к заболе­ваниям, психическим напряжениям и стрессам;

— профессионального уровня, специальной работоспособ­ности, а также в обеспечении функциональной готовности че­ловека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов про­фессиональной деятельности.

В ОФП очень важно планирование организации трениро­вочного процесса. Планирование включает в себя:

* выбор физических упражнений по признакам их воздейст­вия на функциональную активность органов и систем организма;
* определение величины нагрузки, ее объема и продол­жительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;
* разработку содержания каждого занятия и системы за­нятий на недельный, месячный, полугодовой и годовой период.

Планирование ОФП обязательно осуществляется на осно­ве результатов контроля физической подготовленности занима­ющихся, и в первую очередь по результатам развития основных физических качеств.

Приступая к планированию самостоятельных занятий, не­обходимо определить уровень своей физической подготовленно­сти. Для этого надо провести тестирование развития физических качеств и полученные результаты сравнить с нормативными требованиями, которые задаются в школьной программе. Срав­нивая свои данные с требованиями программы, выявляют либо отставание, либо опережение в развитии физических качеств и соответственно этому определяют направленность тренировоч­ного процесса (например, если выявлено отставание по показа­телям выносливости, то, естественно, в содержание занятий включают достаточно большой объем упражнений на развитие именно этого качества и, наоборот, если отставание по показа­телям силы, то задаются преимущественно упражнения сило­вой направленности).

Определив направленность ОФП, и отобрав соответствую­щие физические упражнения, приступают к планированию тре­нировочного процесса. Вначале определяют количество занятий в недельном цикле (например, 3 занятия) и устанавливают их продолжительность (например, 60 мин). После этого для каж­дого занятия первого недельного цикла разрабатывают план-конспект. По окончании первого цикла определяют содержание занятий для второго цикла и т. д. Разрабатывая содержание каждого последующего цикла, необходимо учитывать перено­симость нагрузки в предыдущем цикле. Если реакция организ­ма на нагрузки была нормальной (бодрое и веселое настроение хороший и крепкий сон, высокая работоспособность в течение всего дня), то величину нагрузок повышают; если же появились негативные симптомы (нарушение сна, плохой аппетит, вялость, усталость, боли в мышцах), то нагрузки не изменяют или даже несколько снижают. Величину нагрузок подбирают и регули­руют по показателям частоты сердечных сокращений, ориен­тируясь на научно установленные режимы: оздоровительный (до 120 уд/мин); поддерживающий (до 140 уд/мин); развиваю­щий (до 160 уд/мин); тренирующий (свыше 160 уд/мин).

2. Общая работоспособность человека в течение дня имеет вол­нообразную динамику, которая зависит как от особенностей био­логического ритма организма, так и от особенностей жизнедеятель­ности человека, характера и содержания его трудовой деятельности, режима дня, устойчивости организма к внешним воздействиям, к физическим и психическим напряжениям. Осно­вываясь на закономерностях биологического ритма организма, можно увидеть, что у большинства людей после сна (в начале дня) общая работоспособность относительно небольшая. Затем она на­чинает увеличиваться к середине дня, достигая своего максимума к 12-14 часам, после чего снижается и вновь увеличивается к 16-17 часам, но не настолько, как в середине дня. Затем с 19-20 часов она вновь начинает снижаться, и к моменту засыпания человека (в конце дня) общая работоспособность минимальная. Вместе с тем, как уже говорилось, характер жизнедеятельности человека, его режим дня существенно влияют на динамику общей работоспо­собности. Для поддержания общей работоспособности в течение всего дня на достаточно высоком уровне необходимо добиться оп­тимального чередования форм и видов деятельности человека, на­грузки и отдыха, т. е. организовать спой режим так, чтобы обеспе­чить оптимальное регулирование динамики работоспособности.

Относительно успешно регулировать динамику работоспо­собности можно с помощью занятий физической культурой, при­меняя, в частности, физкультминутки, физкультпаузы, подвиж­ные и спортивные игры и т. п.

**Билет 4**

1. В чем разница между скоростно-силовыми и собствен­но силовыми способностями человека? С помощью каких уп­ражнений они развиваются?

2. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки? Какие средства для этого используют?

*Ответы*

1. Под скоростно-силовыми и собственно силовыми способ­ностями понимаются особенности человека, которые проявля­ются в умении регулировать характер и режимы мышечных на­пряжений. При этом характер и режимы напряжений задаются двигательными действиями, которые выполняет человек. Так, например, чтобы оттолкнуться от опоры при прыжках, необхо­димо уметь максимально напрягать мышцы за минимально ко­роткий отрезок времени, а чтобы удерживать штангу над голо­вой, надо уметь максимально напрягать мышцы и длительно сохранять это напряжение. В первом случае речь идет о скорос­тно-силовых способностях человека, т. е. способностях макси­мально напрягать мышцы за минимально короткое время; во втором — о собственно силовых способностях, т. е. способностях максимально напрягать мышцы и длительно сохранять их на­пряжение. Как видно из этого примера, и скоростно-силовые, и собственно силовые способности относятся к физическому ка­честву силе и различаются между собой по характеру напряже­ния мышц.

Скоростно-силовые способности развивают с помощью уп­ражнений скоростно-силовой направленности. Их обязательно надо выполнять с максимально возможной скоростью. Поэтому в процессе развития скоростно-силовых способностей величина нагрузки на работающие мышцы повышается постепенно, что­бы скорость выполнения упражнений оставалась относительно высокой. Она не должна снижаться до уровня менее чем 80-85% от максимально возможного времени выполнения. Величину нагрузки в скоростно-силовых упражнениях повышают за счет количества повторений и дополнительных отягощений на рабо­тающие мышцы.

Собственно силовые способности развивают с помощью физических упражнений силовой направленности, при выпол­нении которых мышцы находятся в состоянии максимального напряжения относительно длительное время. Величину нагруз­ки в этих упражнениях регулируют двумя способами: увеличе­нием времени выполнения упражнения и увеличением отяго­щения на работающие мышцы.

В целом развитие и скоростно-силовых, и собственно сило­вых способностей ведет к повышению уровня развития силы. Поэтому, чтобы достигнуть всесторонней силовой подготовленности, на занятиях силовой подготовки чередуют выполнение упражнений скоростно-силовой и собственно силовой направ­ленности.

2. В течение жизни осанка человека может меняться. Это связано с различными факторами, в первую очередь — с особен­ностями и характером трудовой деятельности человека. Если трудовая деятельность отличается малоподвижностью (гиподи­намией), то мышцы туловища не получают достаточной трени­ровки и со временем ослабевают, что и становится причиной на­рушения осанки. Если же трудовая деятельность связана с тяжелым физическим трудом, с большими мышечными напря­жениями, то в течение рабочего дня мышцы быстро утомляют­ся и не могут достаточно эффективно поддерживать туловище. В этом случае утомление может стать причиной нарушения осанки. Поэтому человеку, какой бы он деятельностью ни за­нимался, необходимо постоянно следить за своей осанкой, осу­ществлять профилактику ее нарушения с помощью занятий спе­циальными физическими упражнениями.

При малоподвижной трудовой деятельности нужно ежед­невно выполнять комплексы упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и подвижность суставов. Кро­ме ежедневных комплексов упражнений на профилактику осанки рекомендуется заниматься общефизической подготов­кой, связанной с развитием физических качеств. Если работа физически тяжелая, надо в течение дня выполнять комплек­сы упражнений на расслабление мышц, на увеличение актив­ности дыхания и кровообращения. Эффективному восстанов­лению мышц и организма в целом хорошо помогают физкультурно-оздоровительные мероприятия. Среди них мож­но выделить физкультминутки и физкультпаузы в режиме трудовой деятельности, ежедневные прогулки и игры на све­жем воздухе.

**Билет 5**

1. В чем различие между общей и специальной выносли­востью? С помощью каких упражнений развивается общая и специальная выносливость?
2. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

*Ответы*

1. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможности человека дли­тельно осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в определенных условиях. На­пример, в легкой атлетике выделяют выносливость спринтер­скую и стайерскую, в спортивных играх — выносливость фут­болистов и выносливость хоккеистов. Все это разновидности специальной выносливости. Специальная выносливость нужна не только спортсменам, она необходима рабочим, врачам, учи­телям — людям всех профессий. Это объясняется тем, что меж­ду выносливостью и работоспособностью существует прямая связь. Более выносливые люди могут выполнять больший объем работы, меньше устают и меньше подвержены психическим перенапряжениям.

Чтобы эффективно развивать специальную выносливость, необходимо достичь относительно высокого уровня развития об­щей выносливости. Для развития общей выносливости исполь­зуют общеразвивающие физические упражнения, которые включают в работу большое количество мышечных групп, су­щественно активизируют системы дыхания и кровообращения, увеличивают интенсивность энергообмена (например, бег, пла­вание, передвижение на лыжах, а также всевозможные комп­лексы общеразвивающих упражнений). Развитие специальной выносливости осуществляется с помощью так называемых спе­циально развивающих упражнений. Их отличительная особен­ность состоит в том, что они включают в работу только те мы­шечные группы, которые несут основную нагрузку при выполнении основного (профилированного) вида деятельности (например, соревновательная деятельность борца-самбиста или бегуна-спринтера; производственная деятельность токаря или сталевара и т. п.). При этом режимы тренировочных нагрузок в данных упражнениях подбирают таким образом, чтобы по сво­им характеристикам (например, по мощности и продолжитель­ности работы) они приближались к нагрузкам, которые испы­тывает человек, выполняя основной (профильный) вид деятельности, или даже совпадали с ними.

2. В процессе занятий физическими упражнениями исполь­зуют преимущественно два вида контроля. Первый — контроль за функциональным состоянием организма во время занятии. Основное его назначение — регулирование величины нагрузки во время занятий, оценка реакции организма в ответ на выпол­няемые упражнения. При таком контроле используют замеры показателей частоты сердечных сокращений, фиксируют внут­реннее ощущение, оценивают характер восстановления организ­ма после выполнения упражнений. Второй вид — контроль за эф­фективностью тренировочных занятий, позволяющий оценивать результативность целостного педагогического процесса. Данный вид контроля включает в себя тестирование показателей физи­ческой подготовленности и их последующее сопоставление с по­казателями, которые были запланированы.

Контроль за физической подготовленностью подразделяют на предварительный, рубежный и итоговый. Основная задача предварительного контроля — проверка начального уровня под­готовленности и последующее сравнение полученных результа­тов с запланированными. В зависимости от выявляемых разли­чий определяют целевую направленность физической подготовки: на преимущественное развитие либо выносливос­ти, либо быстроты, либо силы, либо гибкости. После этого оп­ределяют продолжительность тренировочного процесса (напри­мер, шесть месяцев) и количество занятий в недельном цикле.

Отобрав упражнения соответствующей направленности и спланировав их выполнение на месячный цикл, приступают к тренировочному процессу. В конце месячного цикла трениро­вочных занятий проводят рубежный контроль. По его резуль­тативности оценивают эффективность тренировочного процес­са, динамику прироста результатов физической подготовлен­ности. На основе этих данных при необходимости вносят изменения в план тренировочных занятий, увеличивают или уменьшают величину нагрузок, изменяют содержание упраж­нений.

Итоговый контроль осуществляется по истечении заплани­рованного периода физической подготовки. На основании по­лученных итоговых результатов намечают новые задачи и со­ответственно им планируется следующий период подготовки.

**Билет 6**

1. Значение олимпийского движения в установлении друж­бы и мира между народами, его приверженность идеям спра­ведливости и гуманизма.

2. Основные физические упражнения и режимы индивиду­альных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.

*Ответы*

1. Международное олимпийское движение возникло благо­даря развитию современных Олимпийских игр. Под олимпийс­ким движением понимают совместную деятельность людей, осу­ществляемую во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, при­званную активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта. Эти идеалы были разработаны осно­вателем современных Олимпийских игр французским педагогом и общественным деятелем Пьером де Кубертеном и изложены им в различных воззваниях, обращениях и документах, в том числе в «Оде спорту». В этом произведении он попытался сформулиро­вать девять основных предназначений спорта. Пьер де Кубертен раскрывает в «Оде спорту» величие спорта, его гуманистические цели и задачи, принципы развития олимпийского движения.

«О спорт! Ты — наслаждение!» — Спорт — неизменный спутник жизни, щедро дарящий радость духу и телу, рождаю­щий гармонию разума и силы.

«О спорт! Ты — зодчий!» — Спорт — творец природы чело­века, делающий людей сильными, ловкими, статными, исправ­ляющий недостатки, с которыми человек рождается.

«О спорт! Ты — справедливость!» — Спорт учит людей жить по законам справедливости, указывая им прямые, честные пути для достижения целей, поставленных в жизни.

«О спорт! Ты — вызов!» — Спорт помогает человеку преодо­левать себя, делать мечту реальностью.

«О спорт! Ты — благородство!» — Спорт требует высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты и непод­купности. Спорт осеняет лаврами лишь того, кто боролся за по­беду честно, открыто, бескорыстно.

«О спорт! Ты — радость!» — Спорт врачует душевные раны, является праздником для тех, кто жаждет борьбы, и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться.

«О спорт! Ты — плодотворность!» — Спорт — преграда на пути пагубных недугов, извечно угрожающих людям, утверж­дающая принцип «В здоровом теле — здоровый дух!».

«О спорт! Ты — прогресс!» — Спорт способствует совершен­ству человека, объединяет прогресс физический и прогресс нрав­ственный в единый путь к достижению цели.

«О спорт! Ты — мир!» — Спорт устанавливает добрые, дру­жественные отношения между народами, сближает людей, учит разноязычную, разноплеменную молодежь уважать друг дру­га, жить в мире и согласии.

Олимпийским движением руководит Международный олим­пийский комитет (МОК). Он объединяет государственные и об­щественные организации, которые принимают на себя обязатель­ства развивать спорт и физическую культуру на принципах и идеалах олимпийского движения. Так, в современном спортив­ном мире все увереннее укореняется принцип «Фэйр плэй» — честной игры. Благодаря развитию олимпийского движения появились и новые виды соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. И эти соревнова­ния, так же как Олимпийские игры, содействуют укреплению мира между народами. К таким соревнованиям в первую очередь надо отнести Игры доброй воли (проводятся с 1986 г.) и Всемир­ные юношеские игры (впервые проведенные в 1998 г. в Москве).

2. Развивать выносливость можно с помощью различных упражнений, главное, чтобы их выполнение было относитель­но продолжительным и приводило к определенной степени утомления (усталости). Поэтому, например, для развития общей выносливости используют различные упражнения, включаю­щие в работу большое количество мышечных групп (бег, ходь­бу, плавание, передвижение на лыжах, общеразвивающие уп­ражнения, спортивные и подвижные игры и т. п.). Развивая специальную выносливость, подбирают упражнения избира­тельно-локального воздействия, которые включают в работу определенные (требуемые) мышечные группы.

При развитии выносливости наиболее существенным яв­ляется выбор величины нагрузки, поскольку с ее помощью регулируется активность деятельности систем дыхания, кро­вообращения, энергообмена. Именно от функциональной ак­тивности данных систем, которые связаны с обеспечением мышц энергией и удалением из них продуктов распада, во многом зависит уровень развития выносливости. Например, если двум школьникам предложить бежать с одинаковой ско­ростью, то лучший результат (большая продолжительность работы и большее расстояние) будет у того школьника, у кото­рого эти системы обладают более высокой активностью и эф­фективностью.

Определяя величину нагрузки для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий, необходимо учитывать два фактора: наличие обратной зависимости между мощностью ра­боты и временем ее выполнения — чем больше мощность, тем меньше предельное время работы; наличие прямой зависимос­ти между мощностью работы и частотой сердечных сокраще­ний (ЧСС) — чем больше мощность, тем выше уровень ЧСС. По­этому при развитии выносливости величину нагрузки требует­ся подбирать:

— по режимам нагрузки, которые рассчитывают в процен­тах от максимальной мощности (умеренная нагрузка — 30% от максимальной; большая — 50; высокая — 70%);

— по уровню ЧСС во время выполнения упражнения (оздоровительный режим — до 120 уд/мин, поддерживаю­щий — до 140, развивающий — до 160, тренирующий — свы­ше 160 уд/мин);

— по предельному времени выполнения упражнения, т. е. до усталости — до отказа (максимальная мощность — до 30 с; субмаксимальная — до 2,5 мин; большая — до 8 мин и умерен­ная — свыше 8 мин).

При самостоятельных занятиях, связанных с развитием общей выносливости, предпочтительнее использовать нагруз­ку в режиме большой интенсивности (50-60% ) в зоне умерен­ной мощности (10-15 мин) на уровне тренирующего режима по ЧСС (170 уд/мин). В начале тренировочного процесса по разви­тию выносливости, в первой серии занятий, подобранные на­грузки выполняют 1-2 раза с интервалом отдыха 5-7 мин. Постепенно количество повторений в одном занятии увеличи­вают, но режимы нагрузки сохраняют.

**Билет 7**

1. Особенности подготовки и проведения туристских по­ходов, организация мест стоянок.
2. Что понимается под индивидуальным режимом Дня, ка­кие задачи решаются и что необходимо учитывать при его орга­низации?

*Ответы*

1. Любой туристический поход включает в себя подготовку к нему, которая осуществляется в зависимости от его вида (пе­ший, водный, велосипедный, лыжный и др.) и с учетом продол­жительности и сложности маршрута и, конечно же, времени года.

Подготовка к походу состоит из двух этапов: предварительного и основного. Предварительная подготовка, кроме физической и специальной, связанной с освоением специальных знаний и уме­ний, подразумевает выбор маршрута и разработку графика пере­движения по нему, определение состава участников, составление карты (схемы) маршрута, списка необходимого туристского и специального снаряжения и продуктов питания, а также приход­но-расходной сметы похода. Основная подготовка осуществля­ется перед непосредственным началом похода. Она включает в себя закупку продуктов и распределение их между участниками похода, проверку наличия группового и личного снаряжения, определение веса рюкзаков для каждого участника (в соответ­ствии с физической подготовленностью) и правильную их уклад­ку. При проверке снаряжения необходимо также обращать вни­мание на наличие походной аптечки и ее содержимое.

В походе через 15-20 минут после начала передвижения по маршруту делают «подгоночный» привал, на котором при не­обходимости подтягивают или ослабляют лямки рюкзака, пе­рекладывают его содержимое, переодеваются или переобувают­ся и т. п. «Подгоночные» привалы нужно делать при проведении любых видов походов. При пешем передвижении по маршруту продолжительность переходов и время отдыха на привалах за­висят от самочувствия участников, от погодных условий и слож­ности маршрута, а также от скорости передвижения. Оптималь­ной скоростью передвижения по равнинной местности считается скорость в темпе 90—110 шагов в 1 мин, а на отлогих подъемах — до 35-50 шагов в 1 мин.

Во время следования по маршруту разбивают биваки, т. е. организуют длительную стоянку под открытым небом для от­дыха, приготовление пищи и ночлега. Главные требования к выбору места бивака: безопасность, близость источника питье­вой воды и дров, наличие укрытия от ветра и площадки для установления палаток. На бивачных стоянках во избежание загорания леса и ожогов не допускается вольное обращение с огнем. Запрещается разжигать костер около деревьев и кустарников, на неподготовленной площадке; раздувать костер, приближаясь к нему лицом; находиться близко к огню в купаль­ном костюме; бросать или держать рядом с огнем легко воспла­меняющиеся предметы; ставить вблизи костра палатки. По завер­шении бивачной стоянки необходимо собрать весь мусор и закопать его в приготовленную для этого яму, тщательно пога­сить костер, проверить наличие группового и личного снаряже­ния. *(См. также 1-й вопрос 2-го билета для средней школы.)*

2. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком в течение каждого дня. Основное назначение режима — обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Такая оптимизация позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, ус­пешно управлять своими эмоциями.

Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности. Если проанализировать наиболее важные мероп­риятия дня, то можно увидеть, что одни из них предъявляют по­вышенные требования к психической сфере человека и связаны с высокой активностью психических процессов, эмоционально-волевыми усилиями. Другие больше относятся к физической сфере и связаны с биологическими процессами, с продолжитель­ными мышечными напряжениями, высокой интенсивностью работы систем дыхания, кровообращения, энергообмена. Так как все процессы, происходящие в организме человека, определяют­ся деятельностью центральной нервной системы (ЦНС), стано­вится очевидным, что причины снижения работоспособности зак­лючаются в утомлении ЦНС, а говоря точнее, в утомлении структурных образований (центров) головного мозга.

Повысить активность и регулярную функцию головного моз­га можно двумя способами. Первый — с помощью различных пси­хотропных или иных стимуляторов (алкоголь, курение, нарко­тики, допинг). Принятие этих стимуляторов ведет к понижению чувства усталости, повышению общего тонуса организма, но при этом не снимает утомления нервных клеток головного мозга. При­тупление чувства общей усталости позволяет человеку активно продолжать свою деятельность и тем самым вводит нервные клет­ки в состояние запредельного торможения. Использование, осо­бенно регулярно, психотропных препаратов, включая наркоти­ки и алкоголь, ведет к постоянному перенапряжению деятельности головного мозга, к его истощению и разрушению. Поэтому данный способ категорически не приемлем. Второй спо­соб — это чередование видов деятельности, позволяющее изме­нять направленность и величину нагрузки на ЦНС. Когда чело­век изменяет вид деятельности, то активность нервных клеток одних участков головного мозга заменяется активностью нервных клеток других участков и, следовательно, создаются благоприят­ные условия для восстановления ранее работавших участков. Та­ким образом, изменение видов деятельности, регулируемое оп­тимальным режимом дня, позволяет человеку сохранять высокий

уровень общей работоспособности и избегать перенапряжения ЦНС.

**Билет 8**

1. Что понимается под физической нагрузкой? Индивиду­альные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по раз­витию силы.
2. Каково содержание индивидуальных закаливающих про­цедур? Особенности их проведения.

*Ответы*

1. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая склады­вается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы; продолжительностью вы­полнения упражнения; количеством его повторений; интервалом (временем) отдыха между повторениями упражнения.

При планировании занятий величина нагрузки, дозирование показателей работы и отдыха фиксируются соответствующими измерителями (например, в килограммах, метрах, секундах; темпом и количеством повторений и т. п.). В свою очередь, мера воз­действия физических упражнений на организм оценивается по показателям функционального состояния биологических и пси­хических процессов человека (например, по величине частоты сер­дечных сокращений (ЧСС) во время работы или скорости ее вос­становления после нагрузки; по скорости двигательной реакции или точности воспроизведения движений). Чтобы оценить вели­чину нагрузки по этим показателям, пользуются соответствую­щими методическими указаниями по индивидуальному развитию физических качеств (например, время восстановления ЧСС после выполнения упражнения в режиме максимальной мощности не должно превышать 45-60 с, или скорость реакции после занятия силовой подготовкой не должна снижаться более чем на 15—20% от той величины, которая была в начале занятия, и т. п.).

При развитии силы применяют две группы упражнений: когда в качестве отягощения на мышцы используют вес соб­ственного тела человека (например, подтягивание, приседания и т. п.) и когда отягощения на мышцы задаются внешними пред­метами (например, штангой, гантелями, эспандером и др.).

Развивают силу посредством двух основных методов: ме­тодом предельных отягощений (когда величина отягощения максимальная и упражнение может быть выполнено один - два раза) и методом непредельных отягощений (когда величина отя­гощения относительно небольшая и упражнение выполняют в режиме «до отказа», т. е. до тех пор, пока становится невозмож­но выполнять упражнение правильно.

*2.* Индивидуальные закаливающие процедуры призваны обеспечить постепенное приспособление организма к неблаго­получным температурным условиям среды. Закаливающие про­цедуры целесообразно проводить как во время занятий физи­ческими упражнениями, так и в сочетании с ними. Наиболее распространенные процедуры во время занятий — воздушные и солнечные ванны. К закаливающим процедурам, сочетаю­щимся с занятиями физическими упражнениями, относят об­тирание, обливание и купание. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами надо соблюдать ряд правил. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения: нельзя допускать переохлаждения тела. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия: нельзя допускать перегревания организма, возник­новения теплового удара. На занятиях, когда принимаются солнечные ванны, необходимо покрывать голову либо белым полотенцем, либо специальной панамой, нельзя активно тре­нироваться, когда наблюдается интенсивное солнечное излу­чение (с 11 до 16 часов). После окончания занятий нельзя сразу обливаться холодной водой, необходимо дать организму немного остыть или начинать обливаться (мыться) теплой водой.

Закаливающие процедуры можно выполнять как во время занятий физическими упражнениями, так и регулярно после утренней гимнастики. Не рекомендуется проводить закалива­ющие процедуры перед сном, поскольку они возбуждают орга­низм и могут вызывать нарушения режима сна.

**Билет 9**

1. Всемирные юношеские игры 1998 г., их девиз и симво­лика, виды состязаний, вошедшие в программу Игр.
2. Отличительные особенности содержания занятий по об­щефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.

*Ответы*

1. Всемирные юношеские игры в Москве были проведены в июле 1998 г. по инициативе Правительства Москвы и Московс­кого городского физкультурно-спортивного объединения (МГФСО) при поддержке Олимпийского комитета России (ОКР). Соглашение об организации Игр было подписано президентом Международного олимпийского комитета (МОК) Хуаном Антонио Самаранчем, мэром Москвы Ю.М. Лужковым и президен­том ОКР В.Г. Смирновым 15 апреля 1997 г. в Лозанне. При этом организаторам Игр было разрешено пользоваться почти всей олимпийской символикой и ритуалами.

За месяц до начала Игр в Греции был зажжен олимпийский огонь, который вначале был самолетом доставлен в Сочи, а по­том факельной эстафетой по территории России прибыл в Мос­кву, и 13 июля 1998 г. во время торжественной церемонии от­крытия соревнований талисман Игр медвежонок Мишутка зажег олимпийский огонь Игр в специальной чаше Централь­ного стадиона «Лужники». На торжественной церемонии от­крытия Игр были соблюдены и некоторые другие олимпийские ритуалы: представление всех стран — участниц соревнований, торжественный марш с флагом Игр, поздравление президента МОК Самаранча, открытие Игр главой Российского государства, президентом России Б.Н. Ельциным и др.

Девиз Игр гласил: «Москва — открытый мир детства». Во Всемирных юношеских играх 1998 г. в Москве участво­вали юные спортсмены 15-17 лет (а некоторые и моложе) из 139 стран мира, при этом атлеты 8 стран стартовали только в так называемых демонстрационных видах (проводимых вне основ­ной программы). Основную программу Игр составили 15 олим­пийских видов спорта: легкая атлетика, спортивная и художе­ственная гимнастика, спортивное и синхронное плавание, борьба вольная, греко-римская и дзюдо, фехтование, баскетбол, волей­бол, гандбол, футбол, теннис. В демонстрационной программе было 33 вида спорта, в том числе такие, как автомногоборье, под­водное плавание, стрельба из арбалета, армрестлинг, аэробика, бильярд, боулинг гиревой, городки, дартс, гольф, кикбоксинг, пожарно-прикладной, регби, самбо, скалолазание, спортивные танцы, американский футбол и др.

Юные спортсмены России выступили во Всемирных юношес­ких играх с большим успехом. Они завоевали в соревнованиях по 15 видам спорта основной программы Игр 124 призовых ме­дали, из которых 64 золотых, 29 серебряных, 31 бронзовая. У их ближайших соперников — атлетов Украины и Китайской Народной Республики — оказалось соответственно 51 (10+19+22) и 32 (21+7+4) медали.

Отличным заключительным аккордом Игр явилась победа команды России по футболу в финальном матче с командой Тур­ции — 1:0.

Для соревнований Игр были представлены лучшие спортив­ные базы Москвы: все сооружения стадиона «Лужники» (Цент­ральная и Малая спортивные арены, Дворец спорта, спортзал «Дружба», детский спортивный городок), спорткомплексы «Олим­пийский», «Трудовые резервы», «Чертаново», дворцы спорта «Ди­намо» и «Сокольники», игровые залы ЦСКА, «Тринта», стадио­ны «Динамо», «Локомотив», «Торпедо», «Москвич», — а также подмосковных городов Селятино, Химки, Щелково.

Соревнования обслуживали самые опытные спортивные су­дьи, которым помогали судьи-общественники из числа учащих­ся. Школьники и студенты отлично проявили себя на Играх и в других сферах деятельности. Например, наравне с центральным пресс-центром на Играх функционировал и специальный детс­кий пресс-центр, куда входили 150 корреспондентов 12-17лети которым руководили взрослые журналисты-педагоги из юнко­ровского объединения «Пионерской правды».

С большим интересом следили учащиеся с трибун стадионов за всеми сюжетными перипетиями спортивных состязаний.

В целом Игры явились отличной школой подготовки ближ­него олимпийского резерва и значительно подняли престиж нашей страны, как в спортивных, так и в правительственных кругах всех государств мира.

На одном из ближайших заседаний МОК будет рассмотрен вопрос о дальнейшем проведении Всемирных юношеских игр. Ю намерении принять следующие Игры у себя в стране уже заявили представители всех континентов. Если МОК примет решение о регулярной (раз в четыре года) организации Игр, Москву можно будет по праву считать родиной этих важнейших соревнований.

2. Общефизическая подготовка (ОФП) связана с развити­ем физических качеств. Используемые для их развития физиче­ские упражнения вовлекают в работу различные мышечные группы, повышают работоспособность основных систем орга­низма, увеличивают его адаптационные возможности. При планировании содержания общефизической подготовки необ­ходимо в первую очередь выбрать тип тренировочных занятий: комплексного либо целевого воздействия. В комплексном заня­тии осуществляется развитие спорта всех физических качеств, в то время как в целевом — только одного из них. Если ОФП предлагают осуществлять в течение календарного года, то це­лесообразно на начальном ее этапе проводить комплексные уро­ки, а затем переходить на целевые.

В комплексном уроке, как и в любом типе занятий, выделя­ют три части: подготовительную (вводную), основную и заклю­чительную. Основную часть комплексного урока общефизичес­кой подготовки подразделяют на подчасти, соответственно связанные с направленным развитием быстроты, гибкости, силы и выносливости. Именно такая последовательность в развитии физических качеств является наиболее эффективной. Она не только создает возможность комплексного развития физических качеств, но и обеспечивает постепенное увеличение нагрузки от начала к концу основной части тренировочного занятия. Соглас­но этой последовательности подбирают физические упражнения и определяют режим их выполнения.

В общефизической подготовке с использованием комплекс­ных уроков физическую нагрузку повышают постепенно от уро­ка к уроку в течение 4-5 занятий, а затем на последующих 1-2 за­нятиях нагрузка либо сохраняется, либо несколько снижается, после чего вновь начинает повышаться от урока к уроку.

В целевом уроке после проведения разминки в подготови­тельной (вводной) части в основной части осуществляют целе­направленное развитие одного из физических качеств, соответ­ственно этому подбирают упражнения и режим их выполнения. В ОФП с использованием целевых уроков и рассчитанной на календарный год выделяют тренировочные этапы по целенаправ­ленному развитию соответствующих физических качеств. В каж­дом из таких этапов целевые уроки объединяют в циклы занятий (по 4-5) и физическую нагрузку планируют как бы ступенеобраз­но — на первом занятии цикла нагрузка существенно повышает­ся и до его окончания остается неизменной, затем на первом заня­тии очередного цикла нагрузка вновь повышается и сохраняется постоянной до последнего занятия цикла. Проведя тренировоч­ный этап по развитию одного физического качества (например, в течение 3-3,5 месяцев), приступают к тренировочному этапу по развитию другого физического качества. Все эти занятия в целом способствуют укреплению здоровья.

**Билет 10**

1. Общие положения российского законодательства по физической культуре.

2. Основные меры по оказанию первой помощи при трав­мах во время занятий физическими упражнениями.

*Ответы*

1. «Основы законодательства Российской Федерации о фи­зической культуре и спорте» устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта — важной составляющей части культуры на­рода. Основы законодательства состоят из шести разделов, объе­диняющих в себе 40 статей, охватывающих все виды, формы и направления развития физической культуры в обществе. Вот содержание наиболее важных статей.

Ст. 3 «Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии» устанавливает права граж­дан Российской Федерации на занятия физической культурой и спортом (в том числе спорта как профессии). Государство, обеспе­чивая эти права, финансирует занятия физической культурой и спортом в соответствии с утвержденными государственными про­граммами, научные исследования в этой области, разрабатывает программы физического воспитания всех групп населения, осу­ществляет контроль за их реализацией, организует подготовку специалистов, осуществляет правовую защиту интересов граждан в области физической культуры и спорта, поощряет стремление граждан быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

В ст. 10 «Пропаганда физической культуры и спорта» под­черкивается недопустимость в спорте культа жестокости и на­силия, унижения человеческого достоинства, использование стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В ст. 14 «Физическая культура в учреждениях, организа­циях, на предприятиях и их объединениях» говорится, что ад­министрация учреждения обязана создавать работникам усло­вия для реализации их права на занятия физической культурой, включая реабилитационные и профессионально-прикладные занятия в режиме рабочего дня, послетрудовое восстановление, профилактические занятия, спортивно-массовую работу, г спортивно-оздоровительный туризм.

В ст. 33 «Льготные физкультурно-спортивные услуги» декларируются социальные льготы в области физической культуры и спорта. В частности, в этой статье говорится, что детям из мно­годетных и малообеспеченных семей, детям-сиротам, инвалидам физкультурно-спортивные услуги предоставляются бесплатно. Ст. 34 «Охрана здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом» устанавливает, что гражданам, здоровью которых причинен вред в связи с занятиями физической культу­рой и спортом в организованной форме, гарантируется в полном объеме медицинская, социальная, бытовая и профессиональная реабилитация в установленном порядке и дополнительно за счет средств Государственного фонда физической культуры и спорта Российской Федерации.

В настоящее время разрабатывается новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федера­ции». В законе в отдельных главах и статьях будут определены общие принципы государственной политики в области физичес­кой культуры и спорта; организационная структура физкуль­турного движения в стране; реализация программ физкультур­но-оздоровительной работы среди граждан и развития спорта высших достижений; пути пропаганды физической культуры и спорта; права и обязанности спортсменов, работников физи­ческой культуры и спорта, общественного физкультурного ак­тива, их социальная защита; ресурсное обеспечение физической культуры и спорта; ответственность федеральных органов и ру­ководителей физкультурно-спортивных объединений за испол­нение данного Федерального закона.

Готовятся и правовые акты, необходимые для реализации Федерального закона «О физической культуре и спорте в Россий­ской Федерации». Это отдельные федеральные законы — «О го­сударственном фонде физической культуры и спорта в Россий­ской Федерации», «Об общественных физкультурно-спортивных объединениях», «Об Олимпийском комитете России», «О Россий­ской оборонной спортивно-технической организации (РОСТО)», «О профессиональном спорте в Российской Федерации», «О сту­денческом спорте в Российской Федерации», «О детско-юноше­ском спорте в Российской Федерации».

2. Медицинская помощь пострадавшему включает в себя следующие мероприятия: первая или доврачебная помощь на месте занятий; транспортировка пострадавшего к месту лече­ния; квалифицированная и специализированная врачебная по­мощь до полного выздоровления и восстановления бытовой и профессиональной трудоспособности.

От качества первой помощи в большой степени зависит пос­ледующее лечение травм, поэтому необходимо ее оказывать быстро и правильно.

Любые повреждения характеризуются общими и местными (локальными) признаками. Среди общих признаков поврежде­ния наиболее частыми являются обморок, шок, острая кровопотеря, синдром сдавливания мягких тканей. Местные признаки проявляются прежде всего болью, нарушением функций конеч­ностей, появлением отека, подкожным кровоизлиянием и т. п. При ушибах мышц необходимо на место ушиба положить смоченное холодной водой полотенце (ткань) или грелку со льдом (снегом), затем наложить на область кровоизлияния да­вящую повязку. При ушибах живота запрещается пострадав­шему давать воду и пищу, его надо срочно доставить в медицин­ское учреждение. При ушибах груди, сопровождающихся кровохарканьем, также требуется немедленно доставить пост­радавшего в медицинское учреждение.

При разрыве связок возникает резкая, острая боль, движе­ния в области сустава ограничены и болезненны, возможна при­пухлость в области сустава. В этих случаях необходимо наложить холод на область повреждения и затем давящую повязку. При необходимости накладывается транспортная шина на конеч­ность, как при переломах.

При вывихах появляются боль в области травмированного сустава, утрата нормальной подвижности, вынужденное поло­жение конечности или изменение ее формы в области сустава. Все вывихи подлежат срочному вправлению только в лечебных учреждениях. Поэтому перед транспортировкой пострадавше­му на поврежденную конечность накладывают транспортную шину или фиксирующую бинтовую повязку для обеспечения неподвижности. Для снятия боли дают анальгин.

При переломах возникают боль при нагрузке в области пе­релома, отек тканей. Переломы бывают закрытыми и открыты­ми. При открытых переломах в области перелома имеется откры­тая рана. Для оказания первой помощи необходимо наложить транспортную шину. При закрытых переломах шину можно на­кладывать поверх одежды. При открытых переломах необходи­мо сначала наложить на рану стерильную повязку, а затем при­ложить и закрепить транспортную шину. После наложения шины пострадавшего надо срочно отвезти в медицинское учреждение. При ранах происходит нарушение целостности кожных покровов. Раны бывают поверхностными и глубокими. В зави­симости от причин ранения их подразделяют на резаные, рва­ные, колотые, а также раны, являющиеся следствием ушиба или укуса. Всякое ранение сопровождается болью, которая может быть настолько сильной, что вызывает очень тяжелое состоя­ние пострадавшего — шок. Важнейший признак ранения — кровотечение, сила которого зависит от вида повреждения. Кро­вотечение бывает:

* *артериальным.* Повреждены крупные артерии, и кровь ярко-красного цвета пульсирующе выбрасывается из раны;
* *венозным.* Повреждены венозные сосуды, и из раны мед­ленно вытекает кровь темно-красного цвета;
* *капиллярным.* Повреждены мелкие поверхностные со­суды, и кровь относительно медленно вытекает из раны.

При оказании первой помощи требуется прежде всего ос­тановить кровотечение. Если рана не глубокая и не поврежде­ны крупные сосуды, то ее необходимо обработать перекисью водорода и настойкой йода, после чего наложить на рану ватно-марлевую салфетку и плотно перебинтовать стерильным бин­том. Если рана глубокая или повреждены крупные сосуды, что легко угадывается по сильному кровотечению, используют сле­дующие способы остановки крови:

* пальцевое прижатие кровеносного сосуда к кости вбли­зи и выше места ранения;
* круговое сдавливание конечности с помощью жгута вбли­зи и выше места ранения (при наложении жгута необходимо записать время его наложения и записку прикрепить к жгуту, посколь­ку конечность нельзя оставлять в таком состоянии более 1,5 часов);
* предельное сгибание конечности в суставах.

После оказания первой помощи пострадавшего необходи­мо срочно доставить в медицинское учреждение.

При обморожении, которое может возникнуть даже при тем­пературе 0°, сначала ощущается покалывание, жжение, затем наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствитель­ности. При оказании первой помощи необходимо пострадавше­го как можно быстрее доставить в теплое помещение. Затем, если есть возможность, нужно поместить его в теплую ванну, дать го­рячий чай или кофе. Обмороженный участок тела растирают чистой теплой рукой. Не рекомендуется растирать поврежден­ные участки кожи снегом.

**Билет 11**

1. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
2. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.

*Ответы*

1. Дети наследуют признаки своих родителей, в том числе признаки физического развития и здоровья. Поэтому занятия физическими упражнениями родителей с целью укрепления сво­его здоровья и повышения функциональных возможностей орга­низма благотворно сказываются на развитии их будущих детей, их здоровье и устойчивости детского организма к неблагоприят­ным социальным и экологическим факторам внешней среды.

Особое значение занятия физическими упражнениями име­ют для женщин в период беременности, причем не только в це­лях подготовки организма к деторождению, но и для рождения здорового ребенка. Специально подобранные комплексы упраж­нений и их регулярное выполнение увеличивают интенсивность обменных процессов в организме будущей матери, активизиру­ют деятельность ее ферментативных систем, систем дыхания и кровообращения, а это значит, что будущий ребенок получа­ет достаточно интенсивное питание, его кровоток обогащен кис­лородом, в органы и ткани поступает достаточное количество энергии для нормального развития.

На укрепление здоровья будущего ребенка положительно влияют занятия матери физическими упражнениями, сочетаю­щиеся с правильной организацией ее режима дня, правильным питанием, не допускающим употребления спиртных напитков и курения. Употребление алкоголя и курение крайне угнетающе действуют на развитие будущего ребенка, ведут к ослаблению его формирующегося организма, к задержке его развития, как внут­риутробного, так и после рождения.

Пренебрежительное отношение будущей матери к своему здоровью может обернуться негативными последствиями как для нее самой, так и для ее ребенка: преждевременными и ис­кусственными родами, слабым здоровьем новорожденного, от­клонениями в развитии его физических и психических процес­сов и даже к инвалидности.

Занятия родителей физическими упражнениями являются и важным агитационным моментом в приобщении детей к физи­ческой культуре и спорту, фактором формирования у них потреб­ностей и интересов в регулярных самостоятельных занятиях.

2. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью включает ежедневные наблю­дения за самочувствием и регулярные обследования своей фи­зической работоспособности. Результаты этого контроля фик­сируют в специальном дневнике самонаблюдения.

Осуществляя ежедневные наблюдения, необходимо в первую очередь обращать внимание на характер и особенности ночного сна и самочувствие после пробуждения. Если организм работает нормально и не испытывает больших перегрузок и перенапря­жений, то человек быстро засыпает и режим его сна глубокий, ровный, спокойный. После такого сна, который продолжается в среднем 7-8 часов, пробуждение человека происходит относи­тельно быстро, он чувствует себя отдохнувшим и бодрым, встаёт с постели в хорошем настроении. Если происходит нарушение сна и после пробуждения человек ощущает усталость и недоста­ток отдыха, то все это может свидетельствовать о довольно силь­ном утомлении организма, чрезмерном возбуждении централь­ной нервной системы и малой активности восстановительных процессов. В таком случае, чтобы не вызывать перенапряжения в деятельности органов и систем организма, необходимо изме­нить режим дня, увеличить время восстановительных меропри­ятий, снизить дневную нагрузку и увеличить время отдыха.

Если не обращать внимания на характер и особенности ноч­ного сна, не предпринимать соответствующих мер, то возника­ющее перенапряжение может привести к негативным послед­ствиям: резкому ослаблению организма, развитию различных острых заболеваний и обострению хронических болезней, на­рушению регуляторной функции центральной нервной систе­мы, возможности возникновения несчастных случаев и травм во время производственной деятельности. Наблюдение за состо­янием сна и ежедневное фиксирование его особенностей помо­гают контролировать динамику функционального состояния организма, своевременно применять профилактические меры по оптимизации нагрузки и отдыха в течение дня, не допускать переутомления и перенапряжения.

Состояние физической подготовленности человека отража­ется в динамике его физической работоспособности, уровень которой меняется в течение дня, недели, месяца. Такое измене­ние работоспособности зависит в основном от двух факторов: от индивидуального биологического ритма жизнедеятельности организма человека и от особенностей индивидуальной трудо­вой деятельности самого человека.

Чтобы поддерживать физическую подготовленность на опти­мальном уровне, позволяющем избегать чрезмерного утомления и перенапряжения организма, необходимо регулярно контроли­ровать свой индивидуальный уровень физической работоспособ­ности. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье-Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток.

Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком положении в течение 3-5 мин, после чего измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 15 с (Р1). Затем в течение 45 с надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и измерить ЧСС за первые (Р2) и последние (РЗ) 15 с первой минуты восстановления. Работоспособность рас­считывается по формуле:

(Р2-70)+(РЗ-Р1) 10

При значениях от 0 до 2,9 работоспособность считается хоро­шей; от 3,0 до 6,0 — средней; от 6,0 до 8,0 — удовлетворитель­ной; свыше 8,0 — плохой.

Использование результатов пробы Руфье-Диксона в соче­тании с данными текущего наблюдения помогает объективно су­дить о функциональном состоянии организма. Если снижение работоспособности сопровождается нарушением сна и плохим самочувствием в течение дня, то это свидетельствует о переутом­лении. Если нарушений сна не наблюдается, а физическая ра­ботоспособность снижается, то это говорит об ухудшении физи­ческой подготовленности. В данном случае необходимо либо приступить к занятиям физической подготовкой, если они не проводились, либо увеличить физическую нагрузку на заняти­ях, если они проводились.

**Билет 12**

1. Современные Олимпийские игры, их символика и ри­туалы.
2. Особенности индивидуального планирования физичес­ких упражнений для самостоятельных занятий по развитию ско­ростных способностей.

*Ответы*

1. Развитие современных Олимпийских игр можно условно разделить на два основных этапа. Первый — с момента учрежде­ния игр в 1894 г. до окончания второй мировой войны, второй — послевоенный. Первый этап характеризуется становлением и развитием основ олимпийского движения, заложенных в сочи­нениях Пьера де Кубертена, разработкой содержания, символи­ки и атрибутики Олимпийских игр, развитием авторитета спорта и укреплением его роли в обществе, совершенствованием мате­риальной спортивной базы. Именно в этот период сложилась основная символика олимпийского движения и Олимпийских игр. Так, по предложению Кубертена был утвержден символ

лагеря, которые своими исключительно высокими спортивны­ми достижениями еще выше подняли престиж Олимпийских игр. Многие достижения в развитии олимпизма в последние де­сятилетия связывают с именем Хуана Антонио Самаранча, ко­торый возглавил МОК в 1980 г. на Олимпийском конгрессе в Москве. Став президентом МОК, Самаранч определил основ­ные принципы развития олимпийского движения и Олимпийс­ких игр на современном историческом этапе развития общества:

* совместная работа и тесное сотрудничество всех участ­ников олимпийского движения — представителей МОК, МФС (спортивные международные федерации по различным видам спорта) и НОК;
* признание независимости и обеспечение представитель­ства каждой составной части международного олимпийского движения на Олимпийских играх и других олимпийских ме­роприятиях;
* приведение правил МОК в соответствие с требованиями   
  современного мира;
* учет нового статуса спортсмена высшей квалификации и одновременное признание других форм спортивной практи­ки, в частности массового спорта и спорта для всех;
* единение спорта и олимпизма с другими сферами человеческой деятельности;
* определение четкой отрицательной позиции в отноше­нии апартеида в спорте;
* усиление борьбы с допингом;
* развитие олимпийской солидарности;
* стремление к сотрудничеству со всеми правительствен­ными и неправительственными организациями, заинтересован­ными в развитии спорта. 2. Для развития скоростных способностей используют раз­нообразные упражнения, отличительной особенностью которых является минимальное время их выполнения. При планировании самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей в первую очередь необходимо точно определиться, на какие из них будет оказываться воздействие. Так, например, скорость про­стой и сложной реакции лучше всего развивать подвижными и спортивными играми. Если же речь идет о развитии скорости пе­редвижения, например в беге, надо использовать скоростные уп­ражнения в сочетании с силовыми, включающими в работу необ­ходимые для выполнения бега мышечные группы

Олимпийских игр, который представляет собой пять переплетен­ных колец голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд) цветов. Олимпийский символ начинают использовать с 1913 г. Затем в 1920 г. появляется олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», который вместе с пятью цвет­ными переплетенными кольцами составил олимпийскую эмбле­му. Олимпийский флаг, представляющий собой белое полотни­ще с изображением в центре олимпийской эмблемы, также становится с 1913 г. символом Олимпийских игр (впервые он был поднят в связи с 20-летием современного олимпийского движе­ния). Следующий символ Олимпийских игр — олимпийский огонь, который был впервые зажжен на IX Олимпийский иг­рах 1928 г. в Амстердаме и на VI Зимних Олимпийских играх 1952 г. в Осло. В этот же период отрабатывается ритуальная часть Олимпийских игр — церемонии открытия и закрытия (с произнесением клятв от имени спортсменов — с 1920 г., от ли­ца судей — с 1968 г.; завершением факельной эстафеты зажже­нием олимпийского огня в специальной чаше на центральном стадионе города — организатора Игр; поднятием национальных флагов в олимпийской деревне; парадом участников; выносом на стадион олимпийского флага и передачей его по завершению Игр представителям города, принимающего следующие Игры; выступлением с приветственным словом президента Междуна­родного олимпийского комитета (МОК); открытием Игр высшим лицом государства, в которое входит город — организатор Игр, и т. д.), награждение олимпийских победителей.

Послевоенный период становится новым этапом истории раз­вития современных Олимпийских игр. Так, если в довоенный пе­риод международное олимпийское движение стремилось обеспе­чить самостоятельность Олимпийских игр, их изоляцию от социальных процессов, происходящих в мире, то уже к 70-м гг. проявляется активное стремление руководителей МОК органиче­ски увязать большой спорт с явлениями международной жизни. МОК начинает активно сотрудничать с различными международ­ными и региональными спортивными объединениями, усиливает взаимные контакты с государственными и политическими деяте­лями различных стран, активно взаимодействует с национальны­ми олимпийскими комитетами (НОК). В результате такого бурно­го развития олимпийского движения Олимпийские игры приоб­ретают статус грандиозного культурного явления в мире.

Огромное влияние на развитие современного олимпийского движения оказал в 80-х гг. выход на широкую спортивную арену олимпийцев СССР, ГДР, КНР, других стран социалистического

При организации самостоятельных занятий на развитие ско­рости бега в основной их части после специальной разминки, ко­торая включает в себя упражнения, активизирующие дыхание, кровообращение и энергообеспечение, а также упражнения на гибкость, выполняют упражнения на частоту движений, напри­мер кратковременный (до 10-15 с) повторный бег на месте с мак­симальной частотой шагов. При этом после каждого повторения интервал отдыха должен быть таким, чтобы повторное выполне­ние не вызывало резкого снижения темпа движения. Затем пе­реходят к выполнению повторного бега на короткие дистанции с максимальной скоростью. Интервалы времени отдыха также дол­жны быть оптимальными и не приводить к резкому снижению скорости бега. При выполнении этого упражнения рекомендует­ся в интервалах отдыха (во время ходьбы или легкого бега) дать упражнения на дыхание. После упражнений на развитие скоро­стных способностей выполняют упражнения на развитие способ­ностей скоростно-силовых. Используют разнообразные прыжко­вые упражнения как без отягощений, так и с дополнительными отягощениями на работающие мышечные группы. Заканчивают тренировочное занятие легким продолжительным бегом, пере­ходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений.

**Билет 13**

1. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, нар­комания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.
2. Содержание и направленность индивидуальных самосто­ятельных занятий физической культурой в режиме дня, особен­ности их организации и проведения.

*Ответы*

1. Современный человек обладает огромным физическим и духовным потенциалом, который он практически очень мало ис­пользует. О наличии этих возможностей в человеке свидетельству­ют не только уникальные достижения в спорте, но и многочислен­ные, подчас фантастические явления, которые способен демонстрировать человек в различных областях и сферах своей жизнедеятельности. Для большинства людей, по мнению ученых, единственной причиной не использования в полной мере своих воз­можностей является отсутствие у них знаний, умений и желаний

развивать и тренировать свой организм, совершенствовать задат­ки, данные человеку природой. Более того, у многих людей потреб­ность в развитии своих физических и духовных сил подменяется стремлением к достижению ложных идеалов, которые подчас и оп­ределяют цели и образ их жизни. Эти ложные идеалы основыва­ются на социальных факторах риска, среди которых широко пред­ставлены курение, алкоголизм, наркомания, проституция. Факторы риска ведут к деградации личности, ускоряют процессы старения, сокращают продолжительность жизни, способствуют возникновению и распространению различных заболеваний.

В детском и юношеском возрасте не всегда легко осознать пагубность вредных привычек и совершаемых аморальных по­ступков, всю сложность отвыкания от них и от того бескультур­ного образа жизни, который складывается под влиянием лож­ных идеалов и суррогата антикультурных ценностей и образцов (псевдоценности панков, хиппи, уголовного мира, наркотиче­ской и сексуально-мистической культур и т. п.).

Противоборствуя внедрению в сознание молодого поколения псевдоценностей антикультуры, современное общество отстаива­ет и развивает истинные ценности общечеловеческой культуры, в том числе и ценности физической культуры. В данной сфере культуры в качестве общечеловеческой ценности утверждается здоровый образ жизни, т. е. такой способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и улучшение здоровья чело­века, продление творческого долголетия. Поэтому стремление к идеалу физически всестороннего и гармонично развитого че­ловека, формирование его представлений и потребности в здоро­вом образе жизни рассматриваются как важные гаранты физи­ческого и духовного развития потенциальных возможностей всего современного общества, определяющего дальнейший путь его развития. Овладение данным способом жизнедеятельности по­средством регулярных и разносторонних занятий физической культурой позволяет человеку не только активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни, но и успешно решать задачи по самовоспитанию и само­развитию личности, эффективно познавать свои физические и ду­ховные возможности, успешно их реализовывать на благо обще­ства, ради будущих поколений.

2. Формы самостоятельных занятий физическими упраж­нениями в режиме дня могут быть различными. Одни из них про­водятся как урочные занятия, другие — в качестве физкультур­но-оздоровительных мероприятий. Каждая форма занятий

характеризуется своим специфическим содержанием и направ­ленностью на решение конкретных целей и задач. Например, урочные формы занятий можно использовать как в системе физической подготовки человека, направленной на развитие фи­зических качеств, так и в системе занятий корригирующей гим­настикой, связанной с коррекцией телосложения или регуляци­ей массы тела. В свою очередь, физкультурно-оздоровительные мероприятия могут включать в себя комплексы физических уп­ражнений, направленных, например, на пробуждение организ­ма после ночного сна (утренняя гигиеническая гимнастика) или на повышение работоспособности во время учебной и трудовой деятельности (физкультминутки и физкультпаузы).

Отличительная особенность урочных форм занятий в том, что их включают в определенную систему тренировки и связывают с достижением определенного тренировочного результата (например, с повышением выносливости, с улучшением фигуры, телосложения и т. д.). Их проведение требует обязательной систематичности и ре­гулярности, иначе тренировочного эффекта достигнуть не удастся. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, в отличие от урочных форм, преимущественно связаны с активным отдыхом организма и не предполагают решение задач интенсивного раз­вития его функций и систем, развития физических качеств. Ре­гулярность проведения этих мероприятий и их содержание, за исключением утренней гигиенической гимнастики и закалива­ющих процедур, связаны с самочувствием человека, наличием у него свободного времени, соответствующих условий и т. п.

Поэтому при разработке режима дня в первую очередь ориен­тируются на регулярность организации урочных занятий. Жела­тельно проводить их в определенное время суток, спустя 2-3 часа после еды. После занятий необходимо предусмотреть время на осу­ществление гигиенических процедур и отдых, который в зависи­мости от степени утомления организма может быть увеличен. Как правило, спустя 1-1,5 часа после занятий организм восстанавли­вается, и можно активно приступать к следующим, запланирован­ным в режиме дня мероприятиям. Вместе с тем в недельном ре­жиме в дни, когда урочные занятия не проводятся, можно использовать такие, например, физкультурно-оздоровительные мероприятия, как прогулки и игры на открытом воздухе.

При планировании режима дня необходимо также отводить время на обязательные физкультурно-оздоровительные мероп­риятия, к которым относятся утренняя гигиеническая гимнас­тика и закаливающие процедуры. Особенностью проведения ут­ренней гимнастики является то, что комплексы используемых

в ней упражнений необходимо регулярно менять (например, один раз в одну -две недели), а также нельзя допускать выпол­нение упражнений с высокой физической нагрузкой, способной вызвать излишнее утомление организма.

**Билет 14**

1. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.
2. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, конт­роль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.

*Ответы,*

1. Развитие олимпийского движения в нашей стране харак­теризуется определенной исторической этапностью. Так, не­смотря на то что Россия еще в 1894 г. одна из первых поддержа­ла идею возрождения Олимпийских игр, а генерал А.Д. Бутов­ский в том же году был избран членом Международного олимпийского комитета, Российский олимпийский комитет (РОК) был создан только в 1911 г., и впервые официально сбор­ная команда России приняла участие лишь в V Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме. Спортсмены России, выступавшие на IV Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне (в том числе пер­вый российский чемпион Николай Панин-Коломенкин), уча­ствовали в этих Играх как частные лица.

В связи с началом первой мировой войны VI Олимпийские игры в 1916 г. не проводились, а к участию в VII Олимпийских играх в 1920 г. спортсмены уже нового государства — СССР не были допущены. Отстранение СССР от международного олим­пийского движения продолжалось более 30 лет, и только в 1952 г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки команда СССР после создания в 1951 г. Олимпийского комитета СССР была официально допущена к олимпийским соревнованиям. С этого года началось триумфальное шествие советских спортсменов, которые на каждых Играх становились истинными героями олимпийских сражений.

Среди выдающихся спортсменов, вписавших наиболее яр­кие страницы в развитие олимпийского международного движе­ния, можно назвать Ларису Латынину, завоевавшую 9 золотых

медалей в соревнованиях по спортивной гимнастике, Виктора Чукарина — 7 золотых медалей в гимнастике, Николая Андриа­нова — 5 золотых медалей в гимнастике, Лидию Скобликову — 6 золотых медалей в беге на коньках, Евгения Гришина — 4 зо­лотых медали в беге на коньках, Галину Кулакову — 4 золотых медали в лыжных гонках, Вячеслава Иванова — 3 золотых ме­дали в академической гребле, Виталия Давыдова, Александра Рагулина, Владислава Третьяка, Виктора Кузькина — по 3 золо­тых медали в хоккее, Александра Медведя — 3 золотых медали в борьбе, Александра Тихонова — 3 золотых медали в биатлоне — и многих других незаурядных спортивных личностей.

Удивляли мир своими феноменальными результатами бе­гуны Владимир Куц и Петр Болотников, прыгун Виктор Сане-ев, тяжелоатлеты Юрий Власов и Василий Алексеев, гимнасты Борис Шахлин, Александр Дитятин, Людмила Турищева и На­талья Кучинская, фигуристки Ирина Роднина и Людмила Па-хомова, лыжники Любовь Козырева, Раиса Сметанина, Вяче­слав Веденин, Николай Зимятов, хоккеисты Всеволод Бобров, Валерий Харламов, Александр Мальцев, футболисты Лев Яшин и Эдуард Стрельцов. Лучшим спортсменом XX в. был признан прыгун в высоту Валерий Брумель, чей рекорд мира (2 м 28 см) продержался более двадцати лет.

Многие великие спортсмены после завершения спортивной карьеры стали выдающимися тренерами, государственными и общественными деятелями. Юрий Титов, олимпийский чемпи­он в гимнастике, возглавляет Российскую федерацию гимнас­тики и является вице-президентом Международной гимнастиче­ской федерации. Владимир Васин, олимпийский чемпион в прыжках в воду, — вице-президент Олимпийского комитета России. Валерий Борзов, олимпийский чемпион в беге на 100 и 200 м, — президент Олимпийского комитета Украины. Ряд олимпийских чемпионов и участников Олимпийских игр ста­ли в последующем учеными в области физической культуры и спорта: Борис Стенин (конькобежный спорт), Виктор Игуменов (греко-римская борьба), Алексей Медведев и Аркадий Воробь­ев (тяжелая атлетика), Тамара Пресс, Игорь Тер-Ованесян, Вла­димир Кузнецов (легкая атлетика). Жизнь этих людей посвя­щена развитию олимпийского движения, утверждению величия и торжества человека и является примером активного подража­ния для подрастающих поколений, доказательством всемогу­щей силы спорта, правоты олимпийских идеалов, которые были провозглашены Пьером де Кубертеном в «Оде спорту».

2. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можно разбить на две группы. Первая связана с организацией занятий физическими упражнениями, вторая — с физической готовностью человека выполнять физические упражнения.

Чтобы избежать травм во время занятий, необходимо пра­вильно организовать эти занятия. Для этого осуществляется профилактическая проверка:

* инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если обо­рудование не исправно, в нем имеются надломы, непрочное крепление, высокая степень изношенности и т. п.);
* спортивной одежды (не допускается, чтобы спортивная одежда была неправильно подобрана по размеру, без учета вре­мени года, температуры воздуха);
* мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных и скользких покрытиях, в травмоопасных зонах).

Вторая группа профилактических мероприятий, связан­ных с физической подготовленностью занимающихся, включа­ет контроль:

* за функциональным состоянием организма (нельзя вы­полнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки, допускать резкое снижение работоспо­собности и интенсивное развитие глубокого утомления, ведуще­го к нарушению координации, снижению показателей силы);
* за правильным выбором физических упражнений
* (нельзя использовать для развития физических качеств техни­чески плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях);
* за правильным выполнением упражнений (нельзя делать
* упражнения при неправильных исходных положениях, например, поднимать штангу не выпрямив спину, приземляться в прыжках на прямые ноги и т. п

**Билет 15**

1. Активная и пассивная гибкость тела человека. От чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражне­ния на развитие гибкости используются в индивидуальных за­нятиях физической культурой?
2. Основные разделы дневника самонаблюдения по физи­ческой подготовке. Какие формы индивидуального контроля в нем используют?

***Ответы***

1. Под гибкостью понимается подвижность в суставах опор­но-двигательного аппарата человека. От гибкости зависит, с какой амплитудой человек может выполнять движения: чем больше амплитуда движений, тем лучше гибкость.

Гибкость, которую может проявлять человек, зависит от многих факторов; основными среди них являются степень под­вижности суставов и функциональное состояние мышц и свя­зок, которые прикрепляются к суставам. Степень подвижности суставов зависит от формы сустава, которая наследуется гене­тически, а также от разработанности сустава, которая может быть связана с регулярным выполнением специальных комп­лексов физических упражнений. В свою очередь, мышцы, уп­равляющие суставом, также влияют на его подвижность. На­пример, когда человек устает, мышцы его ослабевают и гибкость увеличивается, когда же мышцы находятся в повышенном то­нусе, гибкость уменьшается.

Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость определяется амплитудой движений, выполняемых под воздействием внешних отягощений (например, амплитуда наклона со штангой на плечах будет больше, чем просто при на­клоне). Активная гибкость выражается амплитудой движений, которые человек совершает за счет сокращения мышц, обслу­живающих соответствующий сустав (например, резкий мах ногой вперед или в сторону). Величина пассивной гибкости все­гда выше, чем активной.

Упражнения на развитие гибкости бывают трех типов: с отягощениями, где в качестве отягощения может выступать и вес собственного тела (например, выполнение шпагата); без отягощений, выполняемые за счет сокращения собственных мышц (наклоны, махи, прогибания и т. д.); на чередование рас­слабления и напряжения мышц, позволяющие координировать работу мышц, управляющих суставом.

На занятиях гибкость развивается с помощью повторного выполнения чередующихся между собой упражнений различ­ного типа (с отягощениями и без отягощений). При этом необ­ходимо соблюдать определенные правила:

перед выполнением упражнений надо обязательно сде­лать разминку и хорошо «разогреть» мышцы, чтобы избежать травм (разрыв сухожилий и связок, растяжение мышц и т. п.);

преимущественно развивать подвижность в тех суста­вах, которые играют наибольшую роль в выполнении жизненно важных и производственно необходимых действий (например, в тазобедренном, плечевом, голеностопном суставах, а также подвижность позвоночного столба);

амплитуду движений увеличивать постепенно, сохраняя  
преемственность и последовательность воздействия упражне­ний на соответствующие мышцы и суставы, не допускать появ­ления резких болевых ощущений. *(См. также 1 -й вопрос 7-го би­лета для основной школы.)*

2. Тем, кто регулярно занимается физическими упражне­ниями, необходимо вести дневник самонаблюдения. С помощью дневника можно проследить динамику развития физических качеств и показателей физического развития, изменение само­чувствия и режима дня в недельном и месячном циклах и мно­гое другое, что помогает оптимизировать индивидуальный дви­гательный режим и контролировать свое здоровье.

К основным разделам дневника самонаблюдения относятся:

*физическое развитие.* Фиксируются показатели роста, веса, ручной динамометрии, а также показатели осанки (регулярность заполнения — один раз в три-четыре месяца);

*физическая подготовленность.* Фиксируются показате­ли тестирования физических качеств (регулярность заполне­ния — один раз в три—четыре месяца);

*режим дня.* Записываются основные мероприятия в те­чение дня и недели, отмечается их выполнение (заполняется по необходимости при изменении основных учебных или производ­ственных мероприятий);

*физическое состояние.* Производится запись о режиме сна и его продолжительности, о самочувствии в течение дня, а также фиксируются показатели физической работоспособнос­ти (заполняется ежедневно);

*оздоровительные процедуры и мероприятия.* Записыва­ются выполнение закаливающих процедур (температура воды и продолжительность процедур), утренней гимнастики (содержа­ние комплексов упражнений, их дозировка, время выполнения гимнастики), проведение прогулок и игр на открытом воздухе

(продолжительность), поездки за город (заполняется ежедневно);

*занятия физическими упражнениями.* Производится за­пись общего плана физической подготовки (количество и время занятий, направленность физических упражнений и режим на­грузок) и запись планов-конспектов каждого тренировочного за­нятия (заполняется согласно проведению занятий).

Таблица упражнений и нормативные требования на контрольных испытаниях по физической подготовленности обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м | 13,6 | 14,8 | 15,0 | 15,8 | 17,0 | 17,3 |
| Бег 3000м | 12,0 | 13,30 | 16,30 |  |  |  |
| Бег 2000 м |  |  |  | 10,0 | 11,30 | 12,20 |
| Подтягивание | 12 | 9 | 7 |  |  |  |
| Поднятие туловища за 30 сек |  |  |  | 24 | 21 | 17 |

**Оценивание защиты устных и контрольных вопросов**

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий;

строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации;

может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса «физическая культура», а также с материалом, усвоенным при изучении других дисциплин.

Оценка «хорошо» ставится, если ответ студента удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;

обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса «физическая культура», не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

1. ЛИТЕРАТУРА
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: [Текст] / В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 2014. -366 с.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 2013
5. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Томск: ТМЦДО, 2012.- 199 с.
6. А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:2011.
7. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М., 2010
8. Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм подростка». М., 2010.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 -11 кл. - М., 2005.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. Мн.: МГМИ, 2005. 39 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо.Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Н.Ланда Б. X. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. X. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
7. ВОЛЕЙБОЛ: ИГРА СВЯЗУЮЩЕГО-м: ФиС- , 96с.
8. Правила игры в волейбол ( под ред. М.В.Петровой) 1998-30Спортивные игры ( под ред. Г.Н.Николаева) 1998-46с.
9. Настольная книга учителя физической культуры ( под ред. Коффмана)Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2
10. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
11. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.

12. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с

**Электронные ресурсы**

13. [window.edu.ru](http://window.edu.ru/window) Единое окно доступа к образовательным ресурсам

14. www.nlr.ru Российская национальная библиотека

15. [www.prlib.ru](http://www.prlib.ru) портал Президентской библиотеки

Приложение

Лист регистрации изменений

в фонде оценочных средств

УД, ПМ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

по специальности/профессии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(код, название)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание изменений (раздел, пункт, страницы) | Основание для внесения изменений (новый учебный план, решение МО и т.д.) | протокол МО, Ф.И.О., подпись председателя | Дата введения изменения |
| 1. | Билеты к экзамену | решение МО |  | 23.04.15 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |