

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по  
видам)

Форма обучения очная

Находка 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. N 376, примерной образовательной программой.

Разработчики: А. В. Ткачев, преподаватель первой квалификационной категории филиала ВВГУ в г. Находке

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссией

Протокол № 9 от «19» мая 2023 г.

Председатель ПЦК  Е. Ю. Акимова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	<p>У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>У.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.</p> <p>У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.</p> <p>У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и</p>	<p>3.1 Знание задач, содержание и формы физической культуры.</p> <p>3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p>

	команде. У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	180
в том числе:	
- практические занятия	144
- лабораторные занятия	30
- самостоятельная работа	6
- промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег, беговые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	2	ОК 8
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	4. Специальные беговые упражнения.	2	
	3 Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	2	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	2	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	2	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	2	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	2	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	ОК 8
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	

	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1
Тема 2.2.	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным	2

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	мячом, гантелями, скакалкой).		
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Обучение техники лазания по канату.	2	
	5. Упражнения на равновесие.	1	
Тема2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	ОК 8
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	ОК 8
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	



Тема 4.2.	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений	1	
-----------	---	---	--

Передачи мяча	вперёд и назад, вправо и влево.		
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	2	
	3. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	1	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК 8
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	
	2. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	3. Специальные беговые упражнения.	1	
	4. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	5. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
Тема 5.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	2	
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 6.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	ОК 8

2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	2	
3. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д.		

	колонны.		
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	2. Обучение техники лазания по канату.	2	
	3. Группировки и перекуты.	3	
	4. Обучение технике прыжка через козла.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 7</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
Тема 7.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	
Тема 7.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
Тема 7.4 Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 7.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападение.	2	
	2. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 8.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами	1	
Тема 8.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении.	1	
Тема 8.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 8.4.	1. Выполнение верхней прямой подачи.	2	

Подачи мяча	2. Выполнение атакующего удара.	2	
-------------	---------------------------------	---	--

Тема 8.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении.	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Раздел 9.	Легкая атлетика	10	
Тема 9.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	ОК 8
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 9.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 9.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
Раздел 10.	Гимнастика	12	
Тема 10.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	ОК 8
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Обучение техники лазания по канату.	1	
Тема 10.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекувы.	1	
	2. Кувырки вперед и назад.	1	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

Раздел 11.	Баскетбол	20	ОК 8
Тема 11.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 11.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 11.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 11.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Штрафной бросок.	2	
Тема 11.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	3	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Всего:</b> <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>180</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>

#### Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —



Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
3.1 Знание задач, содержания и форм физической культуры.	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Текущий контроль в форме внеаудиторной работы, практических заданий, устного опроса в соответствии с практическими заданиями.
3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	
3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	
3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	
3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.	
У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в форме контрольно-нормативных требований.
У.2 Владение современными технологиями укрепления и	Способность использовать современные технологии	

сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	
У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.	
У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	
У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по  
видам)

Форма обучения очная

Находка 2023

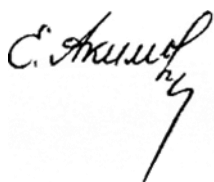
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. N 376, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): А. В. Ткачев, преподаватель  
А. В. Щемелев, преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 9 от «19» мая 2023 г.

Председатель ПЦК



Е. Ю. Акимова

## 1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

ФОС включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 8	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	У2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.
	У3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	У4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.
	У5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.
	У7	Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Легкая атлетика					
Ходьба, бег, беговые упражнения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Внеаудиторная работа (п.5, задание 1-4) Практическое задание (п.5, задание 1.1-1.4) Устный опрос (п. 6.1, вопросы 1-33) Тестовое задание (п.6.2, тест 1)	Дифференцированный зачет п.7.1 п..7.3 п.7.5	
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.			
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.			
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.			
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.			
Прыжки	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.		
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики			
Метания					

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование средства и представле	ие оценочного представления его в ЮС			
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
	У3	предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.					
		Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.					
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.					
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.					
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.					
		У7			Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
	Гимнастика						
	Строевые упражнения	31			Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Внеаудиторная работа (п.5,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование средства и предмета	Формы оценочного представления его в ЮС
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	задание 5-8) Практическое задание (п.5. задание 5.5-8.8)	Дифференцированный зачет п.7.1 п..7.3 п.7.5
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Устный опрос (п.6.1, вопросы 34-58)	
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.	Тестовое задание (п.6.2, тест 2)	
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
Акробатические упражнения	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и		



Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование средства и предмета	Формы оценочного представления его в ЮС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
	У4	физической работоспособности, физического развития и физических качеств.			
		Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.			
		Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.			
	У5	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.			
		У6			
	У7				
		Баскетбол			
Стойки. Перемещение	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Внеаудиторная работа (п.5, задание 10 - 12) Практическое задание (п.5, задание 10.10-12.12)		
		Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.			
	32	Способность рассказать об оздоровительных системах			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	33	физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Устный опрос (п.6.1, вопросы (1 - 27)  Тестовое задание (п.6.2, тест 3,4)	Дифференцированный зачет п.7.2 п..7.4 п.7.6
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
Ведение мяча Броски мяча	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
		Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У5	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У6	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
	У7			
<b>Волейбол</b>				
Стойки и перемещения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Внеаудиторная работа (п.5, задание 13-15) Практическое задание (п.5, задание 13.13-15.15)	
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Устный опрос (п. 6.1, вопросы 28-54)	
Передачи мяча		Способность рассказать о	Тестовое	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование средства и представле	ие оценочного представления его в ЮС
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Приём мяча	34	правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.	задание (п.6.2, тест 5, 6)	Дифференцированный зачет п.7.2 п.7.4
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
Подачи мяча	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
Тактические действия	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		

	Способность демонстрировать	
--	--------------------------------	--

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование средства и представле	ие оценочного представления его в ЮС
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У5	технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У7	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		

#### 4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений, обучающихся по дисциплине оценивается по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

#### Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное опрос)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить

примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** - ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

#### **Критерии оценивания практических заданий.**

**5 баллов** - студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

**4 балла** - студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

**3 балла** - студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

**2 балла** - студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

#### **Критерии выставления оценки студенту на зачете**

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.



## **5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации**

### **1 внеаудиторная самостоятельная работа (ВСР)**

#### **1.1 практическая работа (ПР)**

##### **III семестр**

**1. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1.** Раздел легкая атлетика Тема: «Ходьба, бег, беговые упражнения»

##### **Текст задания**

Подготовить реферат на тему: «Физическая культура и здоровье.»

#### **1.1 Практическое задание № 1.**

##### **Текст задания**

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

Время на выполнение: 20 мин.

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов **2**

**2. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3.** Раздел легкая атлетика Тема «Бег на средние и длинные дистанции»

##### **Текст задания**

**Подготовить реферат тема:** «Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.»

#### **2.2 Практическое задание № 2,3.**

##### **Текст задания**

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС)» Время на выполнение: 90 мин.

**3 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5.** Раздел легкая атлетика Тема «Прыжки»

##### **Текст задания**

**Подготовить реферат на тему:** «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья»

#### **3.3 Практическое задание № 4,5.**

##### **Текст задания**

Составить комплекс атлетической гимнастики на 32 счета. Провести с группой примерные комплексы физических упражнений

**4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6,** Раздел легкая атлетика Тема «Метание»

##### **Текст задания**

**Подготовить реферат на тему:** «Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

#### **4.4 Практическое задание № 6,7**

##### **Текст задания**

Составьте таблицу своих лучших достижений после проведенных соревнований «День здоровья» по конкретным упражнениям в беге, прыжках, силе.

2. Написать основные правила соревнований по легкой атлетике

Время на выполнение: 90 мин.

**5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9,** Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Виды гимнастики»

**5.5 Практическое задание № 8, 9, Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»****Текст задания**

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека»

Время на выполнение: 90 мин.

**6 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»****Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Дыхание при выполнении физических упражнений»

**6.6 Практическое задание № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»****Текст задания**

Упражнения для формирования правильной осанки. Разминку провести фронтальным способом, состоящую из восьми упражнений

Время на выполнение: 10 мин.

**7 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 12, 13, Раздел гимнастика Тема «Общеразвивающие упражнения с предметами»****Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Специальная физическая подготовка»

**7.7 Практическое задание № 12, 13****Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по атлетической гимнастике упражнения с гантелями, с гимнастическими предметами

Общее количество баллов за работу 10- баллов

**8 Внеаудиторная самостоятельная работа студента. № 14, 15, Раздел гимнастика Тема «Акробатические упражнения»****Текст задания**

Составить комплекс упражнений «Выполнение физических упражнений в домашних условиях»

**8.8 Практическое задание № 14, 15, Раздел гимнастика Тема «Акробатические упражнения»**

Составить и выполнить примерные зачётные акробатические упражнения

Общее количество баллов за работу 10- баллов

**9 Практическое задание № 16,17. Раздел гимнастика Тема «Зачётные упражнения»****Текст задания**

Выполнить упражнения ОФП (общей физической подготовки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 - 10 - 8 раз;

Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 - 25 - 22

Общее количество баллов за работу 10- баллов

## **ХУ семестр**

**10 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 18, 19, Раздел баскетбол. Тема Стойки, перемещения»**

### **Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Студент и здоровый образ жизни»

### **10.10 Практическое задание № 18, 19,**

**Общее количество баллов за работу 5 - баллов**

### **Текст задания**

Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». Все данные записать в листе исследования

Время на выполнение: 90 мин.

**11 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 20,21,22,23,24,25. Раздел баскетбол. Тема Передачи мяча»**

### **Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

### **11.11 Практическое задание № 20,21,22,23,24,25.**

### **Текст задания**

Участие в соревнованиях по баскетболу, написание основных правил по баскетболу.

Время на выполнение: 540 мин.

**12 Практическое задание № 26, 27, Раздел баскетбол. Тема Броски ведение мяча»**

### **Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

**Общее количество баллов за работу 10- баллов**

**Время на выполнения 180 мин**

**13 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 28,29,30 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

### **Текст задания**

Подготовить и провести исследовательскую работу «Метод антропометрических исследований для определения физического развития занимающихся физкультурой и спортом»

**13.13 Практическое задание № 28,29,30 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

### **Текст задания**

Составить индивидуальный комплекс физических упражнений и провести его со своей группой

Время на выполнение: 90 мин.

Общее количество баллов за работу 5 - баллов

**14 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 31,32,33 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов

**Общее количество баллов за работу - 5 баллов**

### **Текст задания**

1.Определить по внешним признакам состояние своего здоровья после физической нагрузки

Время на выполнение: 180 мин.

### **15.15 Практическое задание № 31,32,33 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

#### **Текст задания**

Формирование инструкторских знаний по основам правилам соревнований по волейболу.  
Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;
- коллективный способ обучения: групповой, командный.

Время на выполнение: 90 мин.

### **16.16 Практическое задание № 34,35,36 Раздел волейбол. Тема двухсторонняя игра.»**

#### **Текст задания**

#### **1. Написать основные правила судейства по волейболу**

Время на выполнение: 90мин.

#### **V семестр**

#### **1 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1. Раздел легкая атлетика Тема: «Ходьба, бег, беговые упражнения**

#### **Текст задания**

Подготовить реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

#### **1.1 Практическое задание № 1.**

#### **Текст задания**

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

Время на выполнение: 20 мин.

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов **2**

#### **2 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3. Раздел легкая атлетика Тема «Бег на средние и длинные дистанции»**

#### **Текст задания**

**Подготовить реферат тема: «Социально-биологические основы физической культуры»**

#### **2.2 Практическое задание № 2,3.**

#### **Текст задания**

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Время на выполнение: 90 мин.

#### **3 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5. Раздел легкая атлетика Тема «Прыжки»**

#### **Текст задания**

**Подготовить реферат на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья»**

#### **3.3 Практическое задание № 4,5.**

#### **Текст задания**

Составить комплекс атлетической гимнастики на 32 счета. Провести с группой примерные комплексы физических упражнений

Время на выполнение: 90 мин.

**4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6, Раздел легкая атлетика Тема «Метание»**

**Текст задания**

Подготовить реферат на тему: Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

**4.4 Практическое задание № 6,7**

**Текст задания**

Составьте таблицу своих лучших достижений  
Время на выполнение: 90 мин.

**5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9, Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Виды гимнастики»

**5.5 Практическое задание № 8, 9, Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»**

**Текст задания**

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека»  
Время на выполнение: 90 мин.

**6 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Роль общеразвивающих видов гимнастики»

**6.6 Практическое задание № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»**

**Текст задания**

Упражнения для формирования правильной осанки

Время на выполнение: 10 мин.

**7 Внеаудиторная самостоятельная работа студен № 12, 13, Раздел гимнастика Тема «Общеразвивающие упражнения с предметами»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Специальная физическая подготовка»

**7.7 Практическое задание № 12, 13**

**Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по атлетической гимнастике упражнения с  
Общее количество баллов за работу 10- баллов

**8 Внеаудиторная самостоятельная работа студента. № 14, 15, Раздел гимнастика Тема «Акробатические упражнения»**

**Текст задания**

Составить комплекс упражнений «Выполнение упражнений в домашних условиях»

**8.8 Практическое задание № 14, 15, Раздел гимнастика Тема «Акробатические упражнения»**

Составить и выполнить примерные зачетные акробатические упражнения

**Общее количество баллов за работу 10- баллов**

**9. Практическое задание № 16,17. Раздел гимнастика Тема «Зачетные упражнения»**

**Текст задания**

Выполнить упражнения ОФП (общей физической подготовки)  
Общее количество баллов за работу 10- баллов

### **УХсеместр**

**10. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 18, 19, Раздел баскетбол. Тема Стойки, перемещения»**

#### **Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Студент и здоровый образа жизни»

**10.10 Практическое задание № 18, 19,**

**Общее количество баллов за работу 5 - баллов**

#### **Текст задания**

Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма».

**11 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 20,21,22,23,24,25. Раздел баскетбол. Тема Передачи мяча»**

#### **Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

**11.11 Практическое задание № 20,21,22,23,24,25.**

#### **Текст задания**

Участие в соревнованиях по баскетболу, написание основных правил по баскетболу. бросок.

общее количество баллов за работу - 5 баллов

Время на выполнение: 540 мин.

**12 Практическое задание № 26, 27, Раздел баскетбол. Тема Броски ведение мяча»**

#### **Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

**Общее количество баллов за работу 10- баллов**

**Время на выполнения 180 мин**

**13 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 28,29,30 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

#### **Текст задания**

Подготовить и провести исследовательскую работу «Метод антропометрических исследований для определения физического развития занимающихся физкультурой и спортом»

**13.13 Практическое задание № 28,29,30 Раздел волейбол. Тема перемещения, стойки, подача.»**

#### **Текст задания**

Составить индивидуальный комплекс физических упражнений и провести его со своей группой

Время на выполнение: 90 мин.

Общее количество баллов за работу 5 - баллов

**14 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 31,32,33 Раздел волейбол. Тема: «перемещения, стойки, подача.»**

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов

**Общее количество баллов за работу - 5 баллов**

#### **Текст задания**

1.Определить по внешним признакам состояние своего здоровья после физической нагрузки

Время на выполнение: 180 мин.

**15.15 Практическое задание № 31,32,33 Раздел волейбол. Тема: «перемещения, стойки, подача»**

**Текст задания**

Формирование инструкторских знаний по основам правилам соревнований по волейболу.

Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;
- коллективный способ обучения: групповой, командный.

. Время на выполнение: 90 мин.

**16. Практическое задание № 34,35,36 Раздел волейбол. Тема двухсторонняя игра.»**

**Текст задания**

**Написать основные правила судейства по волейболу**

Время на выполнение: 90мин.

**VII семестр**

**1. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1. Раздел легкая атлетика Тема «Ходьба, бег, беговые упражнения**

**Текст задания**

Подготовить реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

**1.1 Практическое задание № 1.**

**Текст задания**

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

Время на выполнение: 20 мин.

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов **2**

**2 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3. Раздел легкая атлетика Тема «Бег на средние и длинные дистанции»**

**Текст задания**

**Подготовить реферат тема: «Социально-биологические основы физической культуры»**

**2.2 Практическое задание № 2,3.**

**Текст задания**

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Время на выполнение: 90 мин.

**3 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5. Раздел легкая атлетика Тема «Прыжки»**

**Текст задания**

**Подготовить реферат на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья»**

**3.3 Практическое задание № 4,5.**

**Текст задания**

Составить комплекс атлетической гимнастики на 32 счета.

Время на выполнение: 90 мин.

**4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6, Раздел легкая атлетика Тема «Метание»**

**Текст задания**

**Подготовить реферат на тему:** Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

**4.4 Практическое задание № 6,7**

**Текст задания**

Составьте таблицу своих лучших достижений после проведенных соревнований «День здоровья» по конкретным упражнениям в беге, прыжках, силе.

Время на выполнение: 90 мин.

**5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9, Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Виды гимнастики»

**5.5 Практическое задание № 8, 9, Раздел гимнастика Тема «Строевые упражнения»**

**Текст задания**

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека»

Время на выполнение: 90 мин.

**6 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Роль общеразвивающих видов гимнастики»

**6.6 Практическое задание № 10, 11, Раздел гимнастика Тема «Упражнения с предметами»**

**Текст задания**

Упражнения для формирования правильной осанки

Время на выполнение: 10 мин.

**7 Внеаудиторная самостоятельная работа студен № 12, 13, Раздел гимнастика Тема «Общеразвивающие упражнения с предметами»**

**Текст задания**

**Подготовить сообщение на тему «Специальная физическая подготовка»**

**7.7 Практическое задание № 12, 13**

**Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по атлетической гимнастике упражнения с гантелями

**VIII семестр**

**10 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 14, 15, Раздел баскетбол. Тема Стойки, перемещения»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Студент и здоровый образа жизни»

**10.10 Практическое задание № 14, 15,**

**Общее количество баллов за работу 5 - баллов**

**Текст задания**



Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма

-60 сек. является нормальным показателем

Время на выполнение: 90 мин.

**11 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 16,17, 18, Раздел баскетбол. Тема Передачи мяча»**

**Текст задания**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

**11.11 Практическое задание № 16.17.18.**

**Текст задания**

Участие в соревнованиях по баскетболу, написание основных правил по баскетболу.

Время на выполнение: 540 мин.

**12 Практическое задание № 19.20.21, Раздел баскетбол. Тема Броски ведение мяча»**

**Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

**Общее количество баллов за работу 10- баллов**

**Время на выполнения 180 мин**

## 6.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

### III семестр

1. Как традиционно называют легкую атлетику.
2. Дайте определение фальстарту.
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Какую спортивную обувь используют спортсмены-бегуны.
5. Какие дистанции относятся к спринту.
6. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега.
7. Какие дистанции относятся к средним дистанциям.
8. Назовите любые легкоатлетические беговые упражнения.
9. Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
10. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику.
11. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
12. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям.
13. Дать определение скорости как физическому качеству.
14. Чему равна дистанция марафона.
15. Как называется бег с преодолением препятствий.
16. Какие качества нужны для легкой атлетики?
17. Что входит в лёгкую атлетику в школе?
18. Как правильно бежать с низкого старта?
19. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?
20. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?
21. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?
22. Как называется бегун на длинные дистанции?
23. Чему учит легкая атлетика?
24. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?
25. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?
26. Чем опасна легкая атлетика?
27. Какой вид спорта считается королем?
28. Как называется начало дистанции?
29. Сколько секунд бегут 100 метров?
30. Нормативы на забег 100 метров для получения спортивного разряда?
31. Как называется быстрый бег?
32. Сколько всего видов в легкой атлетике?
33. Сколько человек в команде по легкой атлетике?
34. Что означает слово «гимнастика».
35. Каким физическим качеством должен обладать гимнаст.
36. Какой тест позволяет определить силу человека.
37. Что является главной причиной нарушения осанки.
38. Значение утренней гимнастики.
39. Упражнения на снарядах в какой гимнастике.
40. Перечислить снаряды в спортивной женской гимнастике
41. Перечислить снаряды в мужской спортивной гимнастике
42. Упражнения с предметами в какой гимнастике.
- 43.. Назовите предметы, используемые в художественной гимнастике
- 44.. К какому виду гимнастики относят кувьрки.
45. Назовите виды группировок.
46. Основные положения ног в гимнастической терминологии.
47. Перечислите простые висы на гимнастической стенке
48. Назовите виды упоров.

49. Назовите виды седов
50. Что относится к гигиеническим требованиям обучающихся на уроке гимнастикой
51. Назовите какие упражнения относятся к подводящим упражнениям
52. Назовите какие упражнения относятся к подготовительным упражнениям
53. Оздоровительные виды гимнастики
- 54.. Что такое атлетическая гимнастика.
55. Дать определение физическому качеству гибкости.
56. Что входит в основную гимнастику?
57. Чем полезна гимнастика в жизни?
58. Как гимнастика влияет на здоровье человека?

#### IV семестр

1. В каком году был и кем изобретен баскетбол.
2. Какие виды технических приёмов используют в баскетболе.
3. Какие виды передвижений используют в баскетболе.
4. Какой размер баскетбольной площадки.
5. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.
6. Дать определение физическому качеству ловкость.
7. Сколько шагов может делать игрок после ведения мяча.
8. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу.
9. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?
10. Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?
11. Размеры щитов
12. Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?
13. Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?
14. Как называют судью в баскетболе?
15. Можно ли делать 3 шага в баскетболе?
16. Какой размер у баскетбольной площадки?
17. Сколько шагов пробежка в баскетболе?
18. Что нельзя делать во время игры в баскетбол?
19. Как называется удар мяча о пол двумя руками?
20. Сколько нарушений допускается в баскетболе?
21. Как называется гол в баскетболе?
22. Сколько весит мяч в баскетболе?
23. Как называются зоны в баскетболе?
24. Какой размер поля в баскетболе?
25. Как называется поле в баскетболе?
26. Какие есть фолы?
27. Сколько по времени длится матч в баскетболе?
28. Какая страна считается родиной волейбола.
29. Сколько игроков от каждой команды на поле в волейболе
30. Задачи игроков волейболистов соответствии с правилами.
31. В каком направлении совершается переход.
32. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока.
33. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи.
34. Какие существуют виды подач.
35. Либеро в волейболе - это кто.
36. Основные формы занятий по волейболу.
37. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают.
38. Какие физические качества развивает ОФП ?
39. Дать определение физическому качеству выносливость.

40. Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол)
41. Размер волейбольной площадки.
- 42.. Какие виды спорта относятся к спортивным играм.
- 43.. Что нельзя делать в волейболе? 44.. Как называются все позиции в волейболе?
- 45.. Можно ли делать 2 касания в волейболе?
- 46.. Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?
- 47.. Кому нельзя играть в волейбол?
- 48.. Можно ли играть без либеро?
- 49.. Сколько секунд дается на подачу?
- 50.. Как называется главный судья в волейболе?
- 51.. Судьи в волейболе
52. Какая самая сложная подача в волейболе?
53. Что значит 3 касания в волейболе?
54. Что такое фол в волейболе?

### **V семестр**

1. Какие дистанции относятся к средним дистанциям.
2. Назовите любые легкоатлетические беговые упражнения.
3. Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
4. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику.
5. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
6. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям.
7. Дать определение скорости как физическому качеству.
8. Чему равна дистанция марафона.
9. Как называется бег с преодолением препятствий.
10. Какие качества нужны для легкой атлетики?
11. Что входит в лёгкую атлетику в школе?
12. Как правильно бежать с низкого старта?
13. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?
14. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?
15. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?
16. Как называется бегун на длинные дистанции?
17. Чему учит легкая атлетика?
18. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?
19. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?
20. Чем опасна легкая атлетика?
21. Какой вид спорта считается королем?
22. Как называется начало дистанции?
23. Сколько секунд бегут 100 метров?
24. Нормативы на забег 100 метров для получения спортивного разряда?
25. Как называется быстрый бег?
26. Сколько всего видов в легкой атлетике?
27. Сколько человек в команде по легкой атлетике?
28. Что означает слово «гимнастика».
29. Каким физическим качеством должен обладать гимнаст.
30. Какой тест позволяет определить силу человека.
31. Что является главной причиной нарушения осанки.
32. Значение утренней гимнастики.
33. Упражнения на снарядах в какой гимнастике.
34. Перечислить снаряды в спортивной женской гимнастике
35. Перечислить снаряды в мужской спортивной гимнастике
36. Упражнения с предметами в какой гимнастике.
- 37.. Назовите предметы, используемые в художественной гимнастике

- 38.. К какому виду гимнастики относят кувырки.
39. Назовите виды группировок.
40. Основные положения ног в гимнастической терминологии.
41. Перечислите простые висы на гимнастической стенке
42. Назовите виды упоров.
- 43 Назовите виды седов
- 44 Что относится к гигиеническим требованиям обучающихся на уроке гимнастикой
45. Назовите какие упражнения относятся к подводящим упражнениям
46. Назовите какие упражнения относятся к подготовительным упражнениям
47. Оздоровительные виды гимнастики
- 48.. Что такое атлетическая гимнастика.
49. Дать определение физическому качеству гибкости.
- 50.Что входит в основную гимнастику?
- 51 .Чем полезна гимнастика в жизни?
52. Как гимнастика влияет на здоровье человека?

## VI семестр

1. Какие виды передвижений используют в баскетболе.
2. Какой размер баскетбольной площадки.
3. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.
4. Дать определение физическому качеству ловкость.
5. Сколько шагов может делать игрок после ведения мяча.
6. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу.
7. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?
8. Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?
9. Размеры щитов
10. Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?
11. Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?
12. Как называют судью в баскетболе?
- 13 .Можно ли делать 3 шага в баскетболе?
14. Какой размер у баскетбольной площадки?
15. Сколько шагов пробежка в баскетболе?
- 16.Что нельзя делать во время игры в баскетбол?
17. Как называется удар мяча о пол двумя руками?
18. Сколько нарушений допускается в баскетболе?
19. Как называется гол в баскетболе?
20. Сколько весит мяч в баскетболе?
21. Как называются зоны в баскетболе?
22. Какой размер поля в баскетболе?
23. Как называется поле в баскетболе?
24. Какие есть фолы?
25. Сколько по времени длится матч в баскетболе?
26. Какая страна считается родиной волейбола.
27. Сколько игроков от каждой команды на поле в волейболе
- 28.Задачи игроков волейболистов соответствии с правилами.
29. В каком направлении совершается переход.
30. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока.
31. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи.
32. Какие существуют виды подач.
33. Либеро в волейболе - это кто.
- 34.Основные формы занятий по волейболу.

35. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают.
36. Какие физические качества развивает ОФП ?
37. Дать определение физическому качеству выносливость.
38. Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол)
39. Размер волейбольной площадки.
- 40.. Какие виды спорта относятся к спортивным играм.
- 41.. Что нельзя делать в волейболе?
- 42.. Как называются все позиции в волейболе?
- 43.. Можно ли делать 2 касания в волейболе?
- 44.. Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?
- 45.. Кому нельзя играть в волейбол?
- 46.. Можно ли играть без либеро?
- 47.. Сколько секунд дается на подачу?
- 48.. Как называется главный судья в волейболе?
- 49.. Судьи в волейболе
50. Какая самая сложная подача в волейболе?
51. Что значит 3 касания в волейболе?
52. Что такое фол в волейболе?

### **VII семестр**

1. Какие дистанции относятся к средним дистанциям.
2. Назовите любые легкоатлетические беговые упражнения.
3. Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
4. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику.
5. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
6. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям.
7. Дать определение скорости как физическому качеству.
8. Чему равна дистанция марафона.
9. Как называется бег с преодолением препятствий.
10. Какие качества нужны для легкой атлетики?
11. Что входит в лёгкую атлетику в школе?
12. Как правильно бежать с низкого старта?
13. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?
14. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?
15. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?
16. Как называется бегун на длинные дистанции?
17. Чему учит легкая атлетика?
18. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?
19. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?
20. Чем опасна легкая атлетика?
21. Какой вид спорта считается королем?
22. Как называется начало дистанции?
23. Сколько секунд бегут 100 метров?
24. Нормативы на забег 100 метров для получения спортивного разряда?
25. Как называется быстрый бег?
26. Сколько всего видов в легкой атлетике?
27. Сколько человек в команде по легкой атлетике?
28. Что означает слово «гимнастика».
29. Каким физическим качеством должен обладать гимнаст.
30. Какой тест позволяет определить силу человека.
31. Что является главной причиной нарушения осанки.
32. Значение утренней гимнастики.
33. Упражнения на снарядах в какой гимнастике.

34. Перечислить снаряды в спортивной женской гимнастике
35. Перечислить снаряды в мужской спортивной гимнастике
36. Упражнения с предметами в какой гимнастике.
- 37.. Назовите предметы, используемые в художественной гимнастике
- 38.. К какому виду гимнастики относят кувьрки.
39. Назовите виды группировок.
40. Основные положения ног в гимнастической терминологии.
41. Перечислите простые висы на гимнастической стенке
42. Назовите виды упоров.
43. Назовите виды седов
44. Что относится к гигиеническим требованиям обучающихся на уроке гимнастикой
45. Назовите какие упражнения относятся к подводящим упражнениям
46. Назовите какие упражнения относятся к подготовительным упражнениям
47. Оздоровительные виды гимнастики
- 48.. Что такое атлетическая гимнастика.
49. Дать определение физическому качеству гибкости.
50. Что входит в основную гимнастику?
51. Чем полезна гимнастика в жизни?
52. Как гимнастика влияет на здоровье человека?

### VIII семестр

1. Какие виды передвижений используют в баскетболе.
2. Какой размер баскетбольной площадки.
3. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.
4. Дать определение физическому качеству ловкость.
5. Сколько шагов может делать игрок после ведения мяча.
6. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу.
7. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?
8. Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?
9. Размеры щитов
10. Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?
11. Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?
12. Как называют судью в баскетболе?
13. Можно ли делать 3 шага в баскетболе?
14. Какой размер у баскетбольной площадки?
15. Сколько шагов пробежка в баскетболе?
16. Что нельзя делать во время игры в баскетбол?
17. Как называется удар мяча о пол двумя руками?
18. Сколько нарушений допускается в баскетболе?
19. Как называется гол в баскетболе?
20. Сколько весит мяч в баскетболе?
21. Как называются зоны в баскетболе?
22. Какой размер поля в баскетболе?
23. Как называется поле в баскетболе?
24. Какие есть фолы?
25. Сколько по времени длится матч в баскетболе?
26. Какая страна считается родиной волейбола.
27. Сколько игроков от каждой команды на поле в волейболе
28. Задачи игроков волейболистов соответствии с правилами.
29. В каком направлении совершается переход.
30. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока.



31. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи.
32. Какие существуют виды подач.
33. Либоро в волейболе - это кто.
34. Основные формы занятий по волейболу.
35. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают.
36. Какие физические качества развивает ОФП ?
37. Дать определение физическому качеству выносливость.
38. Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол)
39. Размер волейбольной площадки.
- 40.. Какие виды спорта относятся к спортивным играм.
- 41.. Что нельзя делать в волейболе?
- 42.. Как называются все позиции в волейболе?
- 43.. Можно ли делать 2 касания в волейболе?
- 44.. Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?
- 45.. Кому нельзя играть в волейбол?
- 46.. Можно ли играть без либери?
- 47.. Сколько секунд дается на подачу?
- 48.. Как называется главный судья в волейболе?
- 49.. Судьи в волейболе
50. Какая самая сложная подача в волейболе?
51. Что значит 3 касания в волейболе?
52. Что такое фол в волейболе?

## 6.2 Тестовые задания

### Тест 1

### III семестр

1.	Что из перечисленного не является физическим качеством?	А) быстрота Б) выносливость В) резкость Г) гибкость
2.	Под техникой физического упражнения понимается ...	А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия Б) эстетичное выполнение двигательного действия В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения
3.	В понятие «физическая культура» входят компоненты:	А) физическое воспитание Б) физическая реабилитация В) спорт Г) социализация личности
4.	Двигательный навык - это .	А) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях Б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку В) возможность выполнять действия в любых погодных условиях



		Г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении
5	Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...	А) интеллектуальная подготовка Б) соревновательная подготовка В) тактическая подготовка Г) спортивная подготовка
6.	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется	А) физическая подготовка Б) химическая подготовка В) физиологическая подготовка Г) биологическая подготовка
7.	Фазы развития утомления:	А) хроническая Б) устойчивая В) некомпенсированная Г) компенсированная
	Физическая культура представляет собой	А) учебный предмет в школе Б) выполнение физических упражнений В) процесс совершенствования возможностей человека Г) часть общей культуры общества.
9.	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:	А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
10.	Под физическим развитием понимается:	А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом

1.	Основоположником отечественной системы физического воспитания является:	А) М.В. Ломоносов Б) К.Д. Ушинский В) П.Ф. Лесгафт Г) Н.А. Семашко
2.	Одним из основных средств физического воспитания является:	А) физическая нагрузка Б) физические упражнения В) физическая тренировка Г) урок физической культуры
3.	Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:	А) физическое развитие Б) физическое совершенствование В) физическое упражнение Г) физическая подготовка
4.	К основным критерия физического развития не относится:	А) длина тела Б) частота сердечных сокращений (ЧСС) В) масса тела Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
5.	Какие упражнения неэффективны при формировании	А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы Б) упражнения, способствующие снижению массы тела В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки Г) упражнения, способствующие повышению скорости движений
6.	Осанкой называется:	А) силуэт человека Б) привычная поза человека в вертикальном положении В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп
7.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:	А) упражнений на выносливость Б) скоростных упражнений В) силовых упражнений Г) упражнений на гибкость
8.	Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:	А) силу Б) скорость В) выносливость Г) координация
9.	Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:	А) генезис Б) гистогенез В) онтогенез Г) филогенез

10.	Физическим качеством не является:	А) сила Б) выносливость В) воля Г) ловкость.
-----	-----------------------------------	---

## Тест 3

## V семестр

1.	Общее количество мышц у человека - более:	А) 200 Б) 400 В) 600 Г) 800.
2.	Виды спорта, благотворно влияющие на дыхательную систему:	А) акробатика Б) шахматы В) плавание Г) гимнастика.
3.	Основными источниками энергии для организма являются:	А) белки и жиры Б) белки и витамины В) углеводы Г) углеводы и минеральные элементы
4.	Физическая культура ориентирована на совершенствование	А) физических и психических качеств людей Б) техники двигательных действий В) работоспособности человека Г) природных физических свойств человека
5.	Отличительным признаком физической культуры является:	А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям Б) физическое совершенство В) выполнение физических упражнений Г) занятия в форме уроков.
6.	Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:	А) физическим развитием Б) физической культурой В) физическим воспитанием Г) физическим упражнением.
7.	Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:	А) развития резервных возможностей человека Б) физической подготовленности человека к жизни В) сохранение и восстановление здоровья Г) подготовка к профессиональной деятельности
8.	Одной из форм физической культуры является:	А) физическая подготовленность Б) физическое воспитание В) спортивная тренировка Г) общая физическая подготовка
9.	Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?	А) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности Б) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма

		В) достижение максимальных результатов в реализации физических и моральноволевых возможностей человека
10.	К материальным ценностям физической культуры общества относят...	А) знания о физическом воспитании Б) спортивные соревнования В) спортивные сооружения Г) оздоровительные и спортивные секции

**Тест 4****VI семестр**

1.	Под образом жизни человека понимают.	А) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой Б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья В) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
2.	Соединяет социальное и биологическое в развитии человека:	А) психология Б) физическая культура В) анатомия
3.	Здоровье человека в большей степени зависит от:	А) деятельности учреждений здравоохранения Б) генетики В) экологии Г) образа жизни человека
4.	Что не является мотивацией для регулярных занятий физической культурой и спортом	А) улучшение состояния жилищных условий Б) активный отдых В) профессионально-прикладное направление Г) оздоровительное направление.
5.	Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:	А) признавали победителем Б) секли лавровым венком В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона
6.	Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?	А) только свободные греки мужчины Б) греки мужчины и женщины В) только греки мужчины
7.	Олимпиониками в Древней Греции называли:	А) жителей Олимпии Б) участников Олимпийских игр В) победителей Олимпийских игр Г) судей Олимпийских игр
8.	Основоположителем современных Олимпийских игр является:	А) Деметриус Викелас Б) А.Д. Бутовский В) Пьер де Кубертен Г) Жан-Жак Руссо.
9.	Девиз Олимпийских игр:	А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты - мир!» В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

		Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
10.	Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:	А) в 1948 г. Б) в 1952 г. В) в 1956 г. Г) в 1960 г.
1.	Под образом жизни человека понимают...	А) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой Б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья В) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
2.	Соединяет социальное и биологическое в развитии человека:	А) психология Б) физическая культура В) анатомия
3.	Здоровье человека в большей степени зависит от:	А) деятельности учреждений здравоохранения Б) генетики В) экологии Г) образа жизни человека
4.	Что не является мотивацией для регулярных занятий физической культурой и спортом	А) улучшение состояния жилищных условий Б) активный отдых В) профессионально-прикладное направление Г) оздоровительное направление.
5.	Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:	А) признавали победителем Б) секли лавровым венком В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона
6.	Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?	А) только свободные греки мужчины Б) греки мужчины и женщины В) только греки мужчины
7.	Олимпиониками в Древней Греции называли:	А) жителей Олимпии Б) участников Олимпийских игр В) победителей Олимпийских игр Г) судей Олимпийских игр
8.	Основоположителем современных Олимпийских игр является:	А) Деметриус Викелас Б) А.Д. Бутовский В) Пьер де Кубертен Г) Жан-Жак Руссо.
9.	Девиз Олимпийских игр:	А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты - мир!» В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

10.	Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:	А) в 1948 г. Б) в 1952 г. В) в 1956 г.
-----	---	--

	Г) в 1960 г.
--	--------------

**Тест 5****VII семестр**

1.	Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись	а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.
2.	Олимпиониками в Древней Греции называли	а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.
3.	Первые Олимпийские игры современности проводились	а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.
4.	Основателем современных Олимпийских игр является	а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский; в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.
5.	Девиз Олимпийских игр:	а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты - мир!»; в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6.	Олимпийская хартия представляет собой:	а) положение об Олимпийских играх; б) программу Олимпийских игр; в) свод законов об Олимпийском движении; г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7.	Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх	а) в 1948 г.; б) в 1952 г.; в) в 1956 г.; г) в 1960 г.
8.	Основателем отечественной системы физического воспитания является	а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский; в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко
9.	Одним из основных средств физического воспитания является	а) физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка г) урок физической культуры.
10.	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов

**Тест 6****VIII семестр**



1.	11. К показателям физической подготовленности относятся	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания
2.	12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется	а) генезис; б) гистогенез; в) онтогенез; г) филогенез
3.	13. К показателям физического развития относятся	а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть
4.	14. Гиподинамия - это следствие:	а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме; г) чрезмерного питания.
5.	15. Недостаток витаминов в организме человека называется	а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипervитаминоз; г) бактериоз
6.	16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет	а) 60-90 уд./мин.; б) 90-150 уд./мин.; в) 150-170 уд./мин.; г) 170-200 уд./мин.
7.	17. Динамометр служит для измерения показателей	а) роста; б) жизненной емкости легких; в) силы воли; г) силы кисти.
8.	18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются	а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми; в) скоростно-силовыми; г) групповыми.
9.	19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения	а) исходного положения; б) основ техники; в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.
10.	20. С низкого старта бегают	а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

## 7. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

### 7.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
------------------------	---------	-------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши	17	13	10	11	9	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)						
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	15	13	10	20	18	15
Прыжок в длину с места	195	180	170	230	210	195
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	12	10	8	20	17	15

**7.2** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **1У семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	16	12	6	12	8	5
Прыжки через скакалку за 1 минуту	140	120	110	130	120	100
Бросок набивного мяча, 1 кг	520	500	450	700	670	600
Челночный бег, 3x10 м	8,4	8,8	9,5	7,3	7,8	8,2

**7.3** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **У семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши	22	17	13	12	10	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)						
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	18	15	12	25	20	18
Прыжок в длину с места	210	185	170	240	220	200
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

**7.4** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **У1 семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650

Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**7.5** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УП семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши	25	20	15	13	11	8
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)						
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	20	18	15	27	25	20
Прыжок в длину с места	210	190	180	245	230	215
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

**7.6** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УШ семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650
Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0

## Ключи к оценочным материалам

### 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

#### 1. внеаудиторная самостоятельная работа (ВСР)

##### 1.1 практическая работа (ПР)

##### III семестр

#### 1 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1.

«Физическая культура и здоровье.»

Важнейшей жизненной ценностью человека является здоровье. Что же такое здоровье? В ответ на этот вопрос возникает общеизвестная мысль: здоровье - это когда ничего не болит. Наша медицинская практика его так и рассматривает: "Если нет болезни, значит здоров"

##### 1.1 Практическое задание № 1.

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

#### 2 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3.

«Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.»

Известны данные академика А. Берга, что за последние 100 лет доля мышечных усилий во всей вырабатываемой человечеством энергии снизилась с 94% до 0,5%.

Малая двигательная активность (гипокинезия) отрицательно влияет на все системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и др. Снижается сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе, и к инфекциям.

Ещё в своё время великий философ Греции Аристотель говорил: "Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие".

Дефицит движений. характерный для современного общества, несоразмерность энергетических затрат и употребления пищи стали главной причиной возросшего числа заболеваний во всех странах.

##### 2.2 Практическое задание № 2,3.

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

#### 3 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5.

«Использование средств физической культуры для укрепления здоровья» Под влиянием физических упражнений частота сердечных сокращений замедляется (почти все квалифицированные спортсмены имеют пульс порядка 35-45 ударов в минуту). Частота вдохов и выдохов уменьшается, а глубина дыхания, наоборот, увеличивается. Это повышает вентиляцию лёгких и создаёт лучшие условия для газообмена.; Дыхательные мышцы, подобно мышцам сердца и всего тела, укрепляются, тонус их увеличивается.

Ширина грудной клетки (так называемая экскурсия) возрастает. У занимающихся физической культурой она на 4-8 см. больше по сравнению с не занимающимися.

Физические упражнения способствуют увеличению силы мышц, их объёму, эластичности, упругости, быстроты сокращения.

Положительное воздействие оказывают физические упражнения на опорно-двигательный аппарат. Кости тела становятся прочнее, увеличивают свою толщину и даже поперечный размер, что вызвано обильным кровоснабжением, происходящим во время занятий бегом, гимнастикой, плаванием и т. п.

### 3.3 Практическое задание № 4,5.

комплекс атлетической гимнастики на 32 счета. Провести с группой примерные комплексы физических упражнений

И. п. о. с.

- 1 - руки на пояс; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 руки через стороны вниз;
- 5 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 - и. п.;
- 7 - выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 и. п.;
- 9 - наклон туловища назад; 10- и. п.;
- 11 - наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.;
- 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.;
- 15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2—3 раза подряд.

#### Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4—то же направо.
2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево; 4 — и. п.
3. И. п. — о. с. 1 — присед, руки за спину; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.

### 4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6

**Подготовить реферат на тему:** «Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

#### 4.4 Практическое задание № 6,7

Составьте таблицу своих лучших достижений после проведенных соревнований «День здоровья» по конкретным упражнениям в беге, прыжках, силе.

### 5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9

Подготовить сообщение на тему «Виды гимнастики»

#### 5.5 Практическое задание № 8, 9,

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека» Сравнить результаты показателей по неделям

#### Протокол исследования ФИО Группа месяц ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Показатели	Недели занятий			
	1	2	3	4
Самочувствие, баллы				
Работоспособность, баллы				
Сон, баллы				
Аппетит, баллы				
Масса тела, кг.				
Динамометрия, правая/левая кисть				
Жизненная ёмкость легких, мл.				

Утренний пульс в покое, уд/мин				
Физическая нагрузка за 30 сек.:				
-упражнение на пресс, кол-во раз				
-сгибание/разгибание рук в упоре лежа				
-подтягивание				
-упражнение на гибкость				
-прыгучесть (на скакалке)				

## 6 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11

«Дыхание при выполнении физических упражнений» Важным показателем эффективности дыхания считается ЖЕЛ (жизненная емкость легких), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха. ЖЕЛ у спортсменов, в среднем, в 1,5 раза выше, чем у тех, кто спортом не занимается.

*Некоторые правила дыхания:*

1. Дышать следует носом (чтобы воздух очищался, увлажнялся и согревался).
2. Выдох по сравнению с вдохом должен быть более продолжительным.
3. При интенсивной нагрузке можно дышать и ртом.
4. Вдох обычно делают при выполнении упражнений: махи, подъемы после наклонов, поворотов, вращений, при возвращении в и.п.

Выдох - при скрещивании и опускании рук, наклонах, поворотах и т.д.

5. При выполнении циклических упражнений (бег, передвижение на лыжах и т.д.) дышат свободно, в такт с работой.

6. Некоторые сложные упражнения (подъем отягощений и т.д.) выполняются с задержкой дыхания.

### 6.6 Практическое задание № 10, 11

Упражнения для формирования правильной осанки. Разминку провести фронтальным способом, состоящую из восьми упражнений

1. И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.
2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — **выполнить** движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной; 4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.
3. И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить 5—7 раз.
4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 присесть, руки вперед; 5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить 4—6 раз.

Время на выполнение: 10 мин .

## 7. Внеаудиторная самостоятельная работа студен № 12, 13

**«Специальная физическая подготовка»**

### 7.7 Практическое задание № 12, 13

упражнения с гантелями, с гимнастическими предметами

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 25-20-15 - гантели (10 кг)
- - лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 12-10-8 - гантели(10 кг) ;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 - 15 - 10 раз; (Ю) 30-25-20 - гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз.

## **8 Внеаудиторная самостоятельная работа студента. № 14, 15**

Составить комплекс упражнений «Выполнение физических упражнений в домашних условиях»

### **8.8 Практическое задание № 14, 15**

#### **Акробатика:**

1. Перекаты из упора присев, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.

**Цель:** координация движений с динамической нагрузкой на мышцы шеи, спины.

2. Упражнения на гимнастической стенке: из виса выполнит вис углом (держат 5 сек.)

Девушки

Из виса выполнить вис на согнутых руках (5 - 8раз) Юноши.

**Цель:** выработка ровной осанки в висах, развитие мышц живота « пресс» в сатическом положение

из виса углом, развитие мышц плечевого пояса.

.

3. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот кругом, равновесие, сед углом.

**Цель:** координация, динамическая нагрузка на ноги, выработка ровной осанки

4. лазание по канату в два и три приема. Юноши

**Цель:**

Требование к технике гимнастических упражнений ( способствует выработке скоростно - силовых упражнений).

.5.Упражнения с лентой: восьмерки, змейки, спирали, круги, взмахи ( составить упражнения с этими элементами)

**Цель:** координация, динамическая нагрузка на верхний плечевой пояс, выработка ровной осанки с лентой.

### **9 Практическое задание № 16,17**

Выполнить упражнения ОФП (общей физической подготовки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 - 10 - 8 раз;

Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 - 25 - 22

## **ГУсеместр**

### **10 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 18, 19**

«Студент и здоровый образа жизни»

Суточный режим устанавливается на основе гигиенических положений и предусматривает выполнение различных видов деятельности:

- утреннюю гимнастику после подъёма;
- закаливающие процедуры;
- регулярный и достаточной длительности сон;
- регулярное питание;
- достаточный отдых с пребыванием на свежем воздухе.



День начинается с утренней гимнастики (зарядки). После этого выполняются водные и закаливающие процедуры. Приём пищи (завтрак, обед, полдник и ужин) всегда должен быть в одно и то же время.

### 10.10 Практическое задание № 18, 19

Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». Все данные записать в листе исследования. (*Ортостатическая проба. Проба с приседаниями. Проба на задержку дыхания.*)

1. **Ортостатическая проба.** Измерив пульс лёжа в постели, затем медленно встать и через 1 мин. вновь подсчитывают пульс в вертикальном положении за 10 сек. с последующим пересчётом за 1 мин. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин., значит организм справляется с нагрузкой. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин., значит состояние удовлетворительное. Если же цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления.

#### ***Проба с приседаниями.***

Сначала следует измерить пульс в покое и записать. Затем выполняют 20 приседаний в темпе 1 приседание в сек. Если за 3 мин. пульс вернулся к исходному показателю, то восстановление хорошее, если за 4-5 мин - удовлетворительное, 6 мин. и более - плохое, неудовлетворительное.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, кроме данных ЧСС, используют также показатели дыхания. В покое частота дыхания (вдох-выдох), в среднем составляет 12-16 раз в мин. При средней нагрузке этот показатель увеличивается до 18-20 раз в мин., при высокой нагрузке - до 20-30 раз в мин. Частоту дыхания подсчитывают за 30 сек. и умножают на 2.

**Проба на задержку дыхания** может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка на вдохе в пределах 40-90 сек., а на выдохе - 4-60 сек. является нормальным показателем  
Время на выполнение: 90 мин.

### **II Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 20,21,22,23,24,25**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

### **11.11 Практическое задание № 20,21,22,23,24,25.**

1. Участие в соревнованиях по баскетболу на «Приз первокурсника»
2. Показать навыки судейства по баскетболу в практической деятельности.

#### **Основные правила игры в баскетбол для школьников и непрофессиональных игроков:**

**Команды:** Играют две команды, каждая состоит из 12 человек. Во время игры на поле могут находиться только по 5 участников из каждой команды. Количество замен — разрешается неограниченное количество.

**Цель игры:** Забрасывать мяч в корзину соперника и набрать больше очков, чем противник.

**Победа:** Команда, набравшая больше очков к концу игры, объявляется победителем.

**Площадка:** Игра проходит на специальной площадке, называемой «полем». Поле имеет прямоугольную форму с кольцами и щитами (корзинами) на обоих концах.

**Амплуа игроков:** Разыгрывающий защитник, атакующий защитник, центровый, легкий нападающий, мощный или тяжелый форвард.

**Время игры:** Обычно игра длится 4 периода по 10 минут (в зависимости от возрастной группы и уровня соревнований).

**Перерыв:** 15 минут выделяется игрокам на отдых между вторым и третьим таймом.

**Очки:** Команда получает 2 очка, если мяч попадает в корзину с поля, и 3 очка, если мяч попадает в корзину с расстояния за 3-очковую линию, 1 очко за успешный штрафной бросок.

**Движение с мячом:** Баскетболе разрешено играть только руками.

**Дриблинг:** Игрок может бросать и ловить мяч с помощью дриблинга, то есть отскоков мяча от пола с контролируемой рукой

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов

## 12 Практическое задание № 26, 27

*Требования к студентам:*

- Передачи мяча на месте и в движении;
- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Близкие броски (3-2-1 из 5 попыток).

ОФП:

## 13 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 28,29,

« Метод антропометрических исследований для определения физического развития занимающихся физкультурой и спортом»

В целом показатели физического развития отражают функциональное состояние организма и являются важными оценки состояния здоровья и работоспособности.

В антропометрические измерения входят следующие параметры: определение веса (на обычных медицинских (десятичных) весах, выверенных и отрегулированных); рост, стоя и сидя (по ростомеру); ширина плеч; окружность шеи, груди (на вдохе, выдохе и во время паузы); а также окружности талии, плеча, бедра и голени, сила мышц кисти, сила мышц спины. Оценивать величину любого показателя физического развития можно, только учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и квалификацию.

### ***Контроль за физическим развитием:***

1. показатели уровня физического развития: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки.

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётом, прижать её к ленте. Затем отойти, не теряя касания линейки с лентой и посмотреть число, показывающее величину роста.

2. Массу тела (вес) определяют с помощью напольных весов 3-4 раза в месяц, натощак. По методу Брока, от показателя роста следует отнять число 100 (например, 160 см - (показатель роста) - 100 = 60 (кг). Полученная разница показывает наиболее оптимальный вес. Следует заметить, что потеря аппетита и веса являются плохими показателями.

3. Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты. Для этого надо поднять локти в стороны; лента должна проходить сзади под нижними углами лопаток, а спереди на уровне 4 ребра. Затем опустить локти, соединить концы измерительной ленты, определить окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Потом сделать максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксировать результат измерения. Затем измеряют окружность грудной клетки на предельном

## 13.13 Практическое задание № 28,29,30

Составить индивидуальный комплекс физических упражнений и провести его со своей группой

## 14 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 31,32,

По внешним признакам можно судить о хорошем и плохом состоянии занимающихся

Хорошее состояние	Плохое состояние
Цвет лица	
Розовый, матовый, покраснение лица.	Резкое побледнение, пятна на лице.
Выражение лица	
Спокойное решительное	Страх, апатия, сонливость.
Выделение пота	
Появление испарины	Обильное выделение пота
Дыхание	
Учащенное, глубокое, ритмичное.	Поверхностное, аритмичное дыхание через широко раскрытый рот.
Координация движений	
Движения уверенные	Дискоординированность, потеря равновесия.

Текущий контроль состоит из оценки ЧСС через 5 - 10 мин. после окончания занятий. За это время у здоровых людей он должен восстановиться до показателей, примерно равным, исходным около ( 90уд. в мин.). Замедление восстановления пульса указывает на чрезмерную нагрузку.

### 15.15 Практическое задание № 31,32,33

Формирование инструкторских знаний по основам правилам соревнований по волейболу.

Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;
- коллективный способ обучения: групповой, командный.

Подготовка и проведения комплекса ОРУ с группой. Состоящего из 8 - 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока

**Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:**

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 - атакующая линия, 3 - линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а, ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

**16 Практическое задание № 34,35,36** Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 - атакующая линия, 3 - линия защиты).

- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а, ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

Время на выполнение: 90 мин.

## V семестр

### 1. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке» В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и боеспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.

К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

#### 1.1 Практическое задание № 1.

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

### 2. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3

«Социально-биологические основы физической культуры»

Медико-биологические и педагогические науки имеют дело с человеком как с существом не только биологическим, но и социальным. Социальность — специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологической субстанции, ведь биологическое начало человека — необходимое условие для формирования и проявления социального образа жизни. Между тем творят историю, изменяют живой и неживой мир, созидают и разрушают, устанавливают мировые и олимпийские рекорды не организмы, а люди, человеческие личности. Таким образом, *социально-биологические основы физической культуры* — это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры".

Естественно-научные основы физической культуры — комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена).

#### 2.2 Практическое задание № 2,3.

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

### 3. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5

**Подготовить реферат на тему:** «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья» В качестве *средств физической культуры* используются: физические уп

ражнения, естественные *силы* природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

### 3.3 Практическое задание № 4,5.

комплекс атлетической гимнастики на 32 счета. Провести с группой примерные комплексы физических упражнений

И. п. о. с.

- 1 - руки на пояс; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 руки через стороны вниз;
- 5 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 - и. п.;
- 7 -выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 и. п.;
- 9 - наклон туловища назад; 10- и. п.;
- 11 - наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.;
- 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.;
- 15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2—3 раза подряд.

#### Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4—то же направо.
2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево; 4 — и. п.
3. И. п. — о. с. 1 — присед, руки за спину; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.

Время на выполнение: 90 мин .

### 4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6

«Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

**4.4 Практическое задание № 6,7** Составьте таблицу своих лучших достижений после проведенных соревнований «День здоровья» по конкретным упражнениям в беге, прыжках, силе.

### 5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9

подразделяются на 3 группы.

1. Общеразвивающие виды гимнастики: основная, гигиеническая, атлетическая
2. Спорт «Виды гимнастики» По своим задачам и направленности все виды гимнастики и виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика.
3. Специальные виды гимнастики: профессионально-прикладная, военно-прикладная, лечебная гимнастика.

### 5.5 Практическое задание № 8, 9,

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека» Сравнить результаты показателей по неделям

#### Протокол исследования ФИО Группа месяц ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Показатели	Недели занятий			
	1	2	3	4
Самочувствие, были				
Работоспособность, баллы				
Сон, баллы				
Аппетит, баллы				
Масса тела, кг.				
Динамометрия, правая/левая кисть				
Жизненная ёмкость легких, мл.				
Утренний пульс в покое, уд/мин				
Физическая нагрузка за 30 сек.:				

-упражнение на пресс, кол-во раз				
-сгибание/разгибание рук в упоре лежа				
-подтягивание				
-упражнение на гибкость				
-прыгучесть (на скакалке)				

Время на выполнение: 90 мин.

Время на выполнение: 90 мин.

## 6 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11

Подготовить сообщение на тему «Роль общеразвивающих видов гимнастики»

### 6.6 Практическое задание № 10, 11

#### Упражнения для формирования правильной осанки

1. И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.

2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — **выполнить** движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной; 4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.

3. И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить 5—7 раз.

4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу.

1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 присесть, руки вперед;

5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить 4—6 раз.

Время на выполнение: 10 мин .

## 7 Внеаудиторная самостоятельная работа студен № 12, 13

### «Специальная физическая подготовка»

### 7.7 Практическое задание № 12, 13

упражнения с гантелями

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 25-20-15 - гантели (10 кг)
- - лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 12-10-8 - гантели(10 кг) ;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 - 15 - 10 раз; (Ю) 30-25-20 - гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз.

Общее количество баллов за работу 10- баллов

## 8. Внеаудиторная самостоятельная работа студента. № 14, 15

Составить комплекс упражнений «Выполнение упражнений в домашних условиях»

### 8.8 Практическое задание № 14, 15

акробатические упражнения

#### **Акробатика:**

1. Перекаты из упора присев, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.

**Цель:** координация движений с динамической нагрузкой на мышцы шеи, спины.

2. Упражнения на гимнастической стенке: из виса выполнит вис углом (держат 5 сек.)

Девушки

Из виса выполнить вис на согнутых руках (5 - 8раз) Юноши.

**Цель:** выработка ровной осанки в висах, развитие мышц живота « пресс» в сатическом положение

из виси углом, развитие мышц плечевого пояса.

. **9 Практическое задание № 16,17.** Раздел гимнастика Тема «Зачетные упражнения»

#### Текст задания

Выполнить упражнения ОФП (общей физической подготовки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 - 10 - 8 раз;

Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 - 25 - 22

#### УХсеместр

**10. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 18, 19**

Подготовить сообщение на тему «Студент и здоровый образа жизни »

#### 10.10 Практическое задание № 18, 19,

Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». Все данные записать в листе исследования. (*Оростатическая проба. Проба с приседаниями. Проба на задержку дыхания.*)

1. **Оростатическая проба.** Измерив пульс лёжа в постели, затем медленно встать и через 1 мин. вновь подсчитывают пульс в вертикальном положении за 10 сек. с последующим пересчётом за 1 мин. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин., значит организм справляется с нагрузкой. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин., значит состояние удовлетворительное. Если же цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления.

#### **Проба с приседаниями.**

Сначала следует измерить пульс в покое и записать. Затем выполняют 20 приседаний в темпе 1 приседание в сек. Если за 3 мин. пульс вернулся к исходному показателю, то восстановление хорошее, если за 4-5 мин - удовлетворительное, 6 мин. и более - плохое, неудовлетворительное.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, кроме данных ЧСС, используют также показатели дыхания. В покое частота дыхания (вдох-выдох), в среднем составляет 12-16 раз в мин. При средней нагрузке этот показатель увеличивается до 18-20 раз в мин., при высокой нагрузке - до 20-30 раз в мин. Частоту дыхания подсчитывают за 30 сек. и умножают на 2.

**Проба на задержку дыхания** может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка на вдохе в пределах 40-90 сек., а на выдохе -4-60 сек. является нормальным показателем

**11. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 20,21,22,23,24,25.**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

#### 11.11 Практическое задание № 20,21,22,23,24,25.

Участие в соревнованиях по баскетболу, написание основных правил по баскетболу.

1. Участие в соревнованиях по баскетболу

2. Показать навыки судейства по баскетболу в практической деятельности.

#### **Основные правила игры в баскетбол для школьников и непрофессиональных игроков:**

Команды: Играют две команды, каждая состоит из 12 человек. Во время игры на поле могут находиться только по 5 участников из каждой команды. Количество замен — разрешается неограниченное количество.

Цель игры: Забрасывать мяч в корзину соперника и набрать больше очков, чем противник.

Победа: Команда, набравшая больше очков к концу игры, объявляется победителем.

Площадка: Игра проходит на специальной площадке, называемой «полем». Поле имеет прямоугольную форму с кольцами и щитами (корзинами) на обоих концах.



Амплуа игроков: Разыгрывающий защитник, атакующий защитник, центровый, легкий нападающий, мощный или тяжелый форвард.

Время игры: Обычно игра длится 4 периода по 10 минут (в зависимости от возрастной группы и уровня соревнований).

Перерыв: 15 минут выделяется игрокам на отдых между вторым и третьим таймом.

Очки: Команда получает 2 очка, если мяч попадает в корзину с поля, и 3 очка, если мяч попадает в корзину с расстояния за 3-очковую линию, 1 очко за успешный штрафной бросок.

Движение с мячом: Баскетболе разрешено играть только руками.

Дриблинг: Игрок может бросать и ловить мяч с помощью дриблинга, то есть отскоков мяча от пола с контролируемой рукой

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка - 0 баллов

общее количество баллов за работу - 5 баллов

Время на выполнение: 540 мин.

### **12 Практическое задание № 26, 27 Передачи мяча на месте и в движении;**

- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).

ОФП:

### **13. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 28,29,30**

«Метод антропометрических исследований для определения физического развития занимающихся физкультурой и спортом»

#### ***Контроль за физическим развитием:***

1. показатели уровня физического развития: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки.

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётом, прижать её к ленте. Затем отойти, не теряя касания линейки с лентой и посмотреть число, показывающее величину роста.

2. Массу тела (вес) определяют с помощью напольных весов 3-4 раза в месяц, натощак. По методу Брока, от показателя роста следует отнять число 100 (например, 160 см - (показатель роста) -  $100 = 60$  (кг)). Полученная разница показывает наиболее оптимальный вес. Следует заметить, что потеря аппетита и веса являются плохими показателями.

3. Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты. Для этого надо поднять локти в стороны; лента должна проходить сзади под нижними углами лопаток, а спереди на уровне 4 ребра. Затем опустить локти, соединить концы измерительной ленты, определить окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Потом сделать максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксировать результат измерения. Затем измеряют окружность грудной клетки на предельном

### **13.13 Практическое задание № 28,29,30**

Составить индивидуальный комплекс физических упражнений и провести его со своей группой

### **.14 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 31,32,33**

1. Определить по внешним признакам состояние своего здоровья после физической нагрузки. Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Простейшие методики работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

По внешним признакам можно судить о хорошем и плохом состоянии занимающихся

Хорошее состояние	Плохое состояние
Цвет лица	
Розовый, матовый, покраснение лица.	Резкое побледнение, пятна на лице.
Выражение лица	
Спокойное решительное	Страх, апатия, сонливость.
Выделение пота	
Появление испарины	Обильное выделение пота
Дыхание	
Учащенное, глубокое, ритмичное.	Поверхностное, аритмичное дыхание через широко раскрытый рот.
Координация движений	
Движения уверенные	Дискоординированность, потеря равновесия.

Текущий контроль состоит из оценки ЧСС через 5 - 10 мин. после окончания занятий. За это время у здоровых людей он должен восстановиться до показателей, примерно равным, исходным около ( 90уд. в мин.). Замедление восстановления пульса указывает на чрезмерную нагрузку.

### 15.15 Практическое задание № 31,32,

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 - атакующая линия, 3 - линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

### 16. Практическое задание № 34,35,36 основные правила судейства по волейболу

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 - атакующая линия, 3 - линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.

- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а, ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

Время на выполнение: 90 мин.

## VII семестр

### 1. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 1

Подготовить реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

#### 1.1 Практическое задание № 1.

Выполнить бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

### 2. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 2,3

Подготовить реферат тема: «Социально-биологические основы физической культуры»

#### 2.2 Практическое задание № 2,3.

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений - ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

### 3. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 4,5.

«Использование средств физической культуры для укрепления здоровья»

#### 3.3 Практическое задание № 4,5.

комплекс атлетической гимнастики на 32 счета

И. п. о. с.

1 - руки на пояс; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 руки через стороны вниз;

5 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 - и. п.;

7 -выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 и. п.;

9 - наклон туловища назад; 10- и. п.;

11 - наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.;

13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.;

15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2—3 раза подряд.

### 4 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6,

Подготовить реферат на тему: Предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

#### 4.4 Практическое задание № 6,7

Составьте таблицу своих лучших достижений

### 5 Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 8, 9,

Подготовить сообщение на тему «Виды гимнастики»

#### 5.5 Практическое задание № 8, 9

Заполнить протокол исследования дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека» Сравнить результаты показателей по неделям

Протокол исследования

ФИО Группа месяц

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Показатели	Недели занятий			
	1	2	3	4
Самочувствие, баллы				
Работоспособность, баллы				
Сон, баллы				

Аппетит, баллы				
Масса тела, кг.				
Динамометрия, правая/левая кисть				
Жизненная ёмкость легких, мл.				
Утренний пульс в покое, уд/мин				
Физическая нагрузка за 30 сек.:				
-упражнение на пресс, кол-во раз				
-сгибание/разгибание рук в упоре лежа				
-подтягивание				
-упражнение на гибкость				
-прыгучесть (на скакалке)				

#### 6. Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 10, 11,

Подготовить сообщение на тему «Роль общеразвивающих видов гимнастики»

#### 6.6 Практическое задание № 10, 11,

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.

2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — **выполнить** движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной;

4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.

3. И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить 5—7 раз.

4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу.

1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 присесть, руки вперед;

5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить 4—6 раз.

Время на выполнение: 10 мин .

#### 7. Внеаудиторная самостоятельная работа студент № 12, 13,

«Специальная физическая подготовка»

#### 7.7 Практическое задание № 12, 13

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 25-20-15 - гантели (10 кг)
- - лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 - 10 - 8 раз; (Ю) 12-10-8 - гантели(10 кг) ;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 - 15 - 10 раз; (Ю) 30-25-20 - гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз.

### VIII семестр

#### 10. Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 14, 15

«Студент и здоровый образ жизни »

#### 10.10 Практическое задание № 14, 15,

Провести исследовательскую работу по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». Все данные записать в листе исследования. (*Ортостатическая проба. Проба с приседаниями. Проба на задержку дыхания.*)

1. **Ортостатическая проба.** Измерив пульс лёжа в постели, затем медленно встать и через 1 мин. вновь подсчитывают пульс в вертикальном положении за 10 сек. с последующим пересчётом за 1 мин. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении

не превышает 10-12 уд/мин., значит организм справляется с нагрузкой. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин., значит состояние удовлетворительное. Если же цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления.

#### **Проба с приседаниями.**

Сначала следует измерить пульс в покое и записать. Затем выполняют 20 приседаний в темпе 1 приседание в сек. Если за 3 мин. пульс вернулся к исходному показателю, то восстановление хорошее, если за 4-5 мин - удовлетворительное, 6 мин. и более - плохое, неудовлетворительное.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, кроме данных ЧСС, используют также показатели дыхания. В покое частота дыхания (вдох-выдох), в среднем составляет 12-16 раз в мин. При средней нагрузке этот показатель увеличивается до 18-20 раз в мин., при высокой нагрузке - до 20-30 раз в мин. Частоту дыхания подсчитывают за 30 сек. и умножают на 2.

**Проба на задержку дыхания** может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка на вдохе в пределах 40-90 сек., а на выдохе - 4-60 сек. является нормальным показателем  
Время на выполнение: 90 мин.

### **11 Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 16,17,18**

Подготовить сообщение на тему «Выносливость как физическое качество»

#### **11.11 Практическое задание № 16.17.18.**

Участие в соревнованиях по баскетболу, написание основных правил по баскетболу.

1. Участие в соревнованиях по баскетболу на «Приз первокурсника»
2. Показать навыки судейства по баскетболу в практической деятельности.

#### **Основные правила игры в баскетбол для школьников и непрофессиональных игроков:**

Команды: Играют две команды, каждая состоит из 12 человек. Во время игры на поле могут находиться только по 5 участников из каждой команды. Количество замен — разрешается неограниченное количество.

Цель игры: Забрасывать мяч в корзину соперника и набрать больше очков, чем противник.

Победа: Команда, набравшая больше очков к концу игры, объявляется победителем.

Площадка: Игра проходит на специальной площадке, называемой «полем». Поле имеет прямоугольную форму с кольцами и щитами (корзинами) на обоих концах.

Амплуа игроков: Разыгрывающий защитник, атакующий защитник, центровый, легкий нападающий, мощный или тяжелый форвард.

Время игры: Обычно игра длится 4 периода по 10 минут (в зависимости от возрастной группы и уровня соревнований).

Перерыв: 15 минут выделяется игрокам на отдых между вторым и третьим таймом.

Очки: Команда получает 2 очка, если мяч попадает в корзину с поля, и 3 очка, если мяч попадает в корзину с расстояния за 3-очковую линию, 1 очко за успешный штрафной бросок.

Движение с мячом: Баскетболе разрешено играть только руками.

Дриблинг: Игрок может бросать и ловить мяч с помощью дриблинга, то есть отскоков мяча от пола с контролируемой рукой

### **12 Практическое задание № 19.20.21 , Раздел баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении;**

- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).

ОФП:

## 6. Ключи для оценочных средств для проведения текущей аттестации

### III семестр

#### 6.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкую атлетику называют королевой спорта, не даром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Наибольшее число видов спорта входит именно в нее. Это бег, спортивная ходьба, кросс, многоборье и технические виды.

2. Фальстарт в: спорте — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды или сигнала.

3. По правилам бега на короткие дистанции наклон корпуса составляет 10-15 градусов к вертикали. Во время бега плечи отводятся слегка назад, бегун ставит стопы почти на одной линии, опора перемещается с передней части стопы, несколько не доходя до пятки. Угол сгибания в коленном суставе составляет 140-150 градусов.

4. Есть обувь, предназначенная специально для бега — беговые кроссовки и шиповки, они снижают риск травм и помогают добиться хороших результатов

5. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включён гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4\*100 и 4\*400 метров у мужчин и женщин.

6. Каждый участник эстафетной команды может бежать только один этап.

7. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

8. В базовый набор входят:

- подскоки «пружинка»;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег на прямых ногах;
- перебаты с пятки на носок;
- многоскоки или «олений бег»»
- семенящий бег
- бег спиной вперед и т.д.

9. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

10. Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы.

11. Разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В её процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность мышц. Разминка улучшает питание суставов и мышц. Во время разминки за счет улучшения кровотока прогреваются мышцы, готовятся к работе суставы, связки и сухожилия. Растяжка улучшает эластичность мышц.

12.

Длинными считаются дистанции свыше 3000 м или 2 мили. Дистанции на 5000 и 10000 м.

**13.**

Скорость (Быстрота) — способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени.

**13. Чему равна дистанция марафона?**

Длина дистанции должна составлять не менее 42 195 метров, а также быть не длиннее этого расстояния. Забеги в коммерческих марафонах обычно проходят по системе массового одновременного старта.

**15.**

Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.

**14. Какие качества нужны для легкой атлетики?**

Легкая атлетика имеет большое значение как прикладной вид, с ее помощью развиваются основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, которые широко проявляются в быту, профессиональной деятельности.

**15. Что входит в лёгкую атлетику в школе?**

В общеобразовательной школе легкая атлетика представлена такими видами как - ходьба, бег, метание, прыжки

**16. Как правильно бежать с низкого старта?**

Старт по команде «На старт» атлет должен занять правильную позицию для низкого старта. В частности, необходимо опуститься на одно колено, руки поставить на дорожку у стартовой линии. Руки должны находиться не впереди, а под телом, на уровне плеч, как при отжимании от пола.

**17. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?**

Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний.

**18. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?**

Только легкой атлетикой надо начинать заниматься с детства. В России в секции легкой атлетики принимают до 14 - 15 лет.

**19. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?**

Вертикальные прыжки: прыжки в высоту, прыжки с шестого. Горизонтальные прыжки: прыжки в длину, тройной прыжок.

**20. Как называется бегун на длинные дистанции?**

Стайер (от англ. stayer — «выносливый человек») — легкоатлет, бегун на длинные дистанции. Стайерские дистанции — от 3000 метров и длиннее.

**.Чему учит легкая атлетика?**

Легкая атлетика для **23**детей имеет массу преимуществ, ведь этот вид спорта развивает в ребенке выносливость, быстроту реакции, укрепляет иммунитет, развивает физическое развитие

**24. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?**

. По мнению специалистов, оптимальным возрастом для начала занятий легкой атлетикой считается 7 лет.

**25. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?**

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**26. Чем опасна легкая атлетика?**

Чрезмерные нагрузки не укрепляют организм, а, наоборот, изнашивают. Происходит значительное влияние на позвоночник и суставы ног, из-за этого увеличивается риск



получить микротравмы хряща и межпозвонковых дисков. Это может привести к артриту и артрозу. Поэтому необходимо соблюдать технику во время бега.

**27. Какой вид спорта считается королем?**

Футбол - это король спорта и является самым популярным, в том числе, и в нашей стране.

**28. Как называется начало дистанции?**

Старт (англ. start — буквально — начало) — у спортсменов начало состязания, и начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные, вело-, авто-, мотогонки, плавание, гребля, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт и другого).

**29. Сколько секунд бегут 100 метров?**

Олимпийский норматив по бегу на 100 м составляет 10 сек. для мужчин и 11,07 сек. для женщин.

**30. Нормативы на забег 100 метров?**

Забег 100 метров для получения спортивного разряда для мужчины — 12,84 секунд  
Девушки для его получения должны пробежать эту дистанцию за 15,34 секунд.

**31. Как называется быстрый бег?**

Спринт — бег на короткие дистанции на 60, 100, 200 или 400 м по стадиону. Он есть в большинстве нормативов для спортсменов. Требуется знания техники бега, силы и выносливости.

**32. Сколько всего видов в легкой атлетике?**

Легкая атлетика - это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, метание, прыжки.

**33. Сколько человек в команде по легкой атлетике?**

Общий состав команды - не более 6 человек допускаются участники старшей возрастной категории в соревнованиях по дисциплинам легкой атлетики, более младшей возрастной категории допускается участие одного участника не более чем в двух соревновательных дисциплинах

**34. Гимнастика** — система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

**35.** Гимнаст должен обладать координацией, выносливостью и гибкостью, а также такими необходимыми в жизни моральными качествами как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость.

**36.** Силловые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств - динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

**37.** Недостаток физической активности и несбалансированность мышц.

**38.** Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

**39.**

В спортивной гимнастике.

**39.** В женской спортивной гимнастике 4 снаряда (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения)

**40.** В мужской спортивной гимнастике 6 снарядов (брусья, перекладина, опорный прыжок, конь с ручками, вольные упражнения, кольца)

**41.** В художественной гимнастике.

**42.** В художественной гимнастике используются спортивные предметы: булава, лента, обруч, мяч.

**43.** Спортивная акробатика - вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

**44.** Группировка - положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

Группировка; в седе, лежа, в присяде

**45.** Основные положения ног в гимнастической терминологии; основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь

**46.** Вис - положение занимавшегося, когда плечевой пояс находится ниже точки опоры. К простым висам на гимнастической стенке относятся: вис, вис согнув ноги, вис углом, вис на согнутых руках.

**47.** Виды упоров: упор присев, упор лежа, упор на правой, левая в сторону.

**48.** Виды седов: сед ноги вместе, сед ноги врозь, сед углом.

**49.** К гигиеническим требованиям обучающимся на уроке гимнастикой **относится:** переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**50.** К подводящим упражнениям относятся упражнения, которые подводят к данному упражнению. Например, при разучивании кувырка выполняются перекаты в группировке.

**51.** Подготовительные упражнения -упражнения ОФП (общей физической подготовке), направленные на развитие физических качеств

**52.** Оздоровительные виды гимнастики: «калланетик», аэробика, фитнес.

**53.** Атлетическая гимнастика - это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

**55..** Гибкость - способность человека совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность.

**56.**Что входит в основную гимнастику?

В содержание основной гимнастики входят строевые, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, танцевальные, вольные упражнения. Применяется с детьми и взрослыми

**57.**Чем полезна гимнастика в жизни?

Занятия гимнастикой позволяет развивать физическое и функциональное развитие всего организма. Выполнение сложно-координационных упражнений положительно влияют на развитие центральной нервной системы, мозга.

**58.** Как гимнастика влияет на здоровье человека?

В результате занятий ритмической гимнастикой у занимающихся улучшается обмен веществ в организме, нормализируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям

#### **IV семестр**

**1..** 15 января 1891 года, Джеймс.

**2..** Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения.

**3..** Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист бежит не только прямо. Он использует разные способы бега - лицом вперед,

спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

**4..** Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**5..** Правило 8 секунд.

**6..** Ловкость - это способность человека двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно).

**7.** Если мяч в руке, то разрешается сделать два шага, после этого - либо остановка и передача, либо бросок в кольцо.

**8.** Правило 24 секунд

Если команда не совершила броска, владение переходит к противнику. Исключение. Если игрок атаки бросает, мяч касается кольца и отскакивает, а подбор совершают игроки атакующей команды — счетчик запускается заново, и команда получает 24 секунды на атаку.

**9.** Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?

На вброс мяча игроку дается пять секунд.

**10.** Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?

. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех других случаях.

**11.** Размеры щитов

Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом

**12.** Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?

Матчи по баскетболу обслуживают бригады судей. Обычно судят 2 - 3 рефери на площадке и секретарь.

**13.** Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?

Если игрок не выполняет бросок на корзину (или пас) в течении 5 секунд после того, как он находится под прямым наблюдением защитника или судьи, то это считается нарушением правил.

**14..** Как называют судью в баскетболе?

Арбитры - важнейшая часть баскетбольного действия

**15.** Можно ли делать 3 шага в баскетболе?

На продвижение с мячом без дриблинга игроку отводится не более двух шагов. Затем нужно либо отдать пас, либо перейти на ведение, либо совершить бросок

**16.** Какой размер у баскетбольной площадки?

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**17.** Сколько шагов пробежка в баскетболе?

Касаться пола разрешено только после того, как мяч был выпущен из рук игрока. Пробежка в баскетболе - это запрещенное передвижение баскетболиста, контролирующего мяч, по игровой площадке. Ведение мяча не должно превышать два шага, далее игрок обязан либо передать мяч, либо совершить бросок в корзину.

**18.** Что нельзя делать во время игры в баскетбол?

правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать, наступать на ноги. Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).

19. Как называется удар мяча о пол двумя руками?

Двойное ведение (англ. double dribble) — нарушение правил в баскетболе, фиксируемое в случае повторного начала игроком дриблинга после того, как он взял мяч в руки.

20. Сколько нарушений допускается в баскетболе?

Каждый игрок может получить 5 фолов за матч. Если баскетболист допускает шестое нарушение правил - арбитр удаляет его с площадки.

21. Как называется гол в баскетболе?

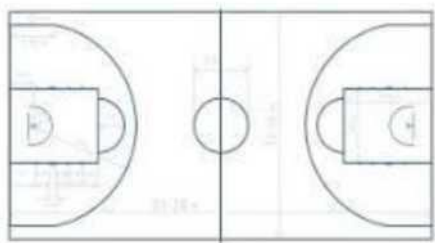
Гол - это успешный заброшенный мяч, который проходит через кольцо и засчитывается команде, а также добавляет очки. Гол может быть набран как из-за трехочковой линии (за 3 очка), так и из-за двухочковой линии (за 2 очка), в зависимости от места, откуда был сделан бросок.

22. Сколько весит мяч в баскетболе?

650 г

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов

23. Как называются зоны в баскетболе?



**Разметка площадки в баскетболе условно делится на 5 составляющих:**

- Ограничивающие линии. Располагаются по периметру площадки и задают её размер. ...
- Центральная линия. Делит площадку пополам параллельно лицевым линиям.
- Центральная **зона**. ...
- Трёхочковая линия. ...
- Линия штрафного броска.

24. Какой размер поля в баскетболе?

Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

25. Как называется поле в баскетболе?

Баскетбольная площадка— это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

26. Какие есть фолы?

**Виды фолов:**

- персональный;
- в нападении;
- обоюдный;
- технический;
- неспортивный;
- **дисквалифицирующий**

27. Сколько по времени длится матч в баскетболе?

12 минут

В баскетболе матч длится четыре периода. Каждый период длится 12 минут. Время в периоде отсчитывается с учетом остановок времени, таких как свисток судьи, тайм-ауты.

или штрафные броски. Между первой и второй периодами, а также между третьим и четвертым периодами делается перерыв продолжительностью 15 минут.

28. Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).

29. Во время матча на площадке находится по шесть игроков с каждой стороны. По ходу игры они распределяются по шести игровым зонам, которые напрямую связаны с игровым амплуа волейболиста

30. Задачи игроков волейболистов. Направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки

31. Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

32. За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

33. Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

34. Виды подачи

Нижняя подача

Боковая подача

Верхняя подача

Крученая подача

Подача в прыжке

Планирующая подача.

35. Либеро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.

36. 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).

37. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека

38. ОФП (общая физическая подготовка) развивает качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

39. выносливость это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

40. Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол) (цель, основные правила, подсчет очков при проведении соревнований) или вид спорта по школьной программе (техничко-тактические действия, правила судейства).

41. Размер волейбольной площадки. 18 x 9м

42. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, гандбол, регби.

43. Что нельзя делать в волейболе?

Игроку запрещается задерживать мяч при ударе. Касание должно быть отрывистым. Не разрешается грубо себя вести на площадке: грубить соперникам, обзывать, делать оскорбительные жесты и, тем более, нападать.

44. Как называются все позиции в волейболе?

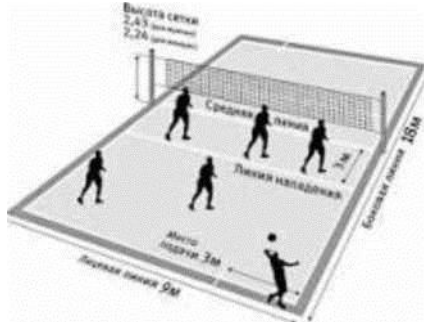
Волейбол — это командная игра, и от действий одного игрока, зависят действия другого. Поэтому существуют различные позиции для игры. Существует пять позиций, делящих каждую волейбольную команду: связующий, доигровщик, центральный блокирующий, диагональный и либеро.



**45. Можно ли делать 2 касания в волейболе?**

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

**46. Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?**



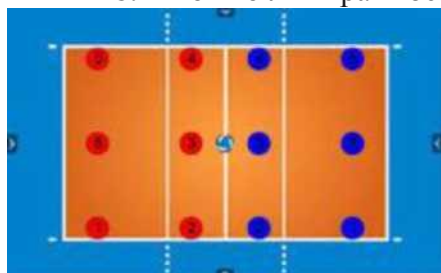
**Ошибки подачи в волейболе:**

- плохой зрительный контроль;
- нечеткое подбрасывание;
- выполнение удара согнутой рукой;
- малая амплитуда замаха;
- удар ребром руки, пальцами, но не ладонью;
- расслабление после подачи;
- неправильная стойка игрока.

**47. Кому нельзя играть в волейбол?**

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**48. Можно ли играть без либеро?**



Либеро в волейболе - игрок, который выделяется идеальными защитными функциями, умелым приемом подачи и подбором отскоков. Он не имеет права наносить атакующий удар и блокировать атаки соперника. Сейчас не одна волейбольная команда не играет без

**49. Сколько секунд дается на подачу?**

Подающий должен ударить по мячу в течение 5 секунд..

**50. Как называется главный судья в волейболе?**

Рефери в волейболе

**51. Судьи в волейболе**

Волейбольный матч обслуживает бригада арбитров в составе главного рефери, его помощника, линейных судей и судьи-секретаря. Главный арбитр работает на вышке посередине площадки перед сеткой, он сигнализирует о начале матча и его окончании, контролирует нарушения, предоставляет тайм-ауты.

**52. Какая самая сложная подача в волейболе?**

Верхняя - самый сложный и требующий наибольших физических усилий тип подач. Удар производится по мячу, находящемуся выше уровня головы. Явным преимуществом этого вида является силовая составляющая и наиболее короткий путь мяча к половине соперника.

**53. Что значит 3 касания в волейболе?**

Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч)

#### **54 Что такое фол в волейболе?**

У каждой команды есть право на три касания мяча на своей половине площадки. . Согласно официальным правилам, матч состоит максимум из трех сетов, то есть для победы нужно выиграть два.

### **V семестр**

1. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

2. В базовый набор входят:

- подскоки «пружинка»;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени;
- бег на прямых ногах;
- перебаты с пятки на носок;
- многоскоки или «олений бег»»
- семенящий бег
- бег спиной вперёд и т.д.

3. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

4. Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы.

5. Разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В её процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность мышц. Разминка улучшает питание суставов и мышц. Во время разминки за счет улучшения кровотока прогреваются мышцы, готовятся к работе суставы, связки и сухожилия. Растяжка улучшает эластичность мышц.

6. Длинными считаются дистанции свыше 3000 м или 2 мили. Дистанции на 5000 и 10000 м.

7. Скорость (Быстрота) — способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени.

8., Чему равна дистанция марафона?

Длина дистанции должна составлять не менее 42 195 метров, а также быть не длиннее этого расстояния Забеги в коммерческих марафонах обычно проходят по системе массового одновременного старта.

9. Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез — дисциплина, относящаяся средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.

10. Какие качества нужны для легкой атлетики?

Легкая атлетика имеет большое значение как прикладной вид, с ее помощью развиваются основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, которые широко проявляются в быту, профессиональной деятельности.

11. Что входит в лёгкую атлетику в школе?

В общеобразовательной школе легкая атлетика представлена такими видами как - ходьба, бег, метание, прыжки

12. Как правильно бежать с низкого старта?

Старт по команде «На старт» атлет должен занять правильную позицию для низкого старта. В частности, необходимо опуститься на одно колено, руки поставить на дорожку у



стартовой линии. Руки должны находиться не впереди, а под телом, на уровне плеч, как при отжимании от пола.

**13. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?**

Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний.

**14. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?**

Только легкой атлетикой надо начинать заниматься с детства. В России в секции легкой атлетики принимают до 14 - 15 лет.

**15. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?**

Вертикальные прыжки: прыжки в высоту, прыжки с шестого. Горизонтальные прыжки: прыжки в длину, тройной прыжок.

**16. Как называется бегун на длинные дистанции?**

Стайер (от англ. stayer — «выносливый человек») — легкоатлет, бегун на длинные дистанции. Стайерские дистанции — от 3000 метров и длиннее.

**17. Чему учит легкая атлетика?**

Легкая атлетика для детей имеет массу преимуществ, ведь этот вид спорта развивает в ребенке выносливость, быстроту реакции, укрепляет иммунитет, развивает физическое развитие

**18. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?**

. По мнению специалистов, оптимальным возрастом для начала занятий легкой атлетикой считается 7 лет.

**19. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?**

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**20. Чем опасна легкая атлетика?**

Чрезмерные нагрузки не укрепляют организм, а, наоборот, изнашивают. Происходит значительное влияние на позвоночник и суставы ног, из-за этого увеличивается риск получить микротравмы хряща и межпозвоковых дисков. Это может привести к артриту и артрозу. Поэтому необходимо соблюдать технику во время бега.

**21. Какой вид спорта считается королем?**

Футбол -это король спорта и является самым популярным, в том числе, и в нашей стране.

**22. Как называется начало дистанции?**

Старт (англ. start — буквально — начало) — у спортсменов начало состязания, и начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные, вело-, авто-, мотогонки, плавание, гребля, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт и другого).

**23. Сколько секунд бегут 100 метров?**

Олимпийский норматив по бегу на 100 м составляет 10 сек. для мужчин и 11,07 сек. для женщин.

**24. Нормативы на забег 100 метров?**

Забег 100 метров для получения спортивного разряда для мужчины — 12,84 секунд  
Девушки для его получения должны пробежать эту дистанцию за 15,34 секунд.

**25. Как называется быстрый бег?**

Спринт — бег на короткие дистанции на 60, 100, 200 или 400 м по стадиону. Он есть в большинстве нормативов для спортсменов. Требуется знания техники бега, силы и выносливости.

**26. Сколько всего видов в легкой атлетике?**

Легкая атлетика - это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, метание, прыжки.

27. Сколько человек в команде по легкой атлетике?

Общий состав команды - не более 6 человек допускаются участники старшей возрастной категории в соревнованиях по дисциплинам легкой атлетики, более младшей возрастной категории допускается участие одного участника не более чем в двух соревновательных дисциплинах

28. Гимнастика— система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

29. Гимнаст должен обладать координацией, выносливостью и гибкостью, а также такими необходимыми в жизни моральными качествами как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость.

30. Силовые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств - динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

31.

Недостаток физической активности и несбалансированность мышц.

32.

Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

31. В спортивной гимнастике.

32. В женской спортивной гимнастике 4 снаряда (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок вольные упражнения)

33. В мужской спортивной гимнастике 6 снарядов (брусья, перекладина, опорный прыжок, конь с ручками, вольные упражнения, кольца)

34. В художественной гимнастике.

35. В художественной гимнастике используются спортивные предметы: булава, лента, обруч, мяч.

36. Спортивная акробатика - вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

37. Группировка - положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

Группировка; в седе, лежа, в присяде

38. Основные положения ног в гимнастической терминологии; основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь

39. Вис - положение занимавшегося, когда плечевой пояс находится ниже точки опоры. К простым висам на гимнастической стенке относятся: вис, вис согнув ноги, вис углом, вис на согнутых руках.

40. Виды упоров: упор присев, упор лежа, упор на правой, левая в сторону.

41. Виды седов: сед ноги вместе, сед ноги врозь, сед углом.

42. К гигиеническим требованиям обучающимся на уроке гимнастикой

**относится:** переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

43. К подводящим упражнениям относятся упражнения, которые подводят к данному упражнению. Например, при разучивании кувырка выполняются перекаты в группировке.

44. Подготовительные упражнения -упражнения ОФП (общей физической подготовке), направленные на развитие физических качеств

45. Оздоровительные виды гимнастики: «калланетик», аэробика, фитнес.

46. Атлетическая гимнастика - это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

49.. Гибкость - способность человека совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность.

**50.** Что входит в основную гимнастику?

В содержание основной гимнастики входят строевые, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, танцевальные, вольные упражнения. Применяется с детьми и взрослыми

**51.** Чем полезна гимнастика в жизни?

Занятия гимнастикой позволяет развивать физическое и функциональное развитие всего организма. Выполнение сложно-координационных упражнений положительно влияют на развитие центральной нервной системы, мозга.

**52.** Как гимнастика влияет на здоровье человека?

В результате занятий ритмической гимнастикой у занимающихся улучшается обмен веществ в организме, нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям

## **VI семестр**

1.. Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист бежит не только прямо. Он использует разные способы бега - лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

2.. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**3.** Правило 8 секунд.

**4.** Ловкость - это способность человека двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно).

**5.** Если мяч в руке, то разрешается сделать два шага, после этого - либо остановка и передача, либо бросок в кольцо.

**6.** Правило 24 секунд

Если команда не совершила броска, владение переходит к противнику. Исключение. Если игрок атаки бросает, мяч касается кольца и отскакивает, а подбор совершают игроки атакующей команды — счетчик запускается заново, и команда получает 24 секунды на атаку.

**7.** Сколько времени дается игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?

На вброс мяча игроку дается пять секунд.

**8.** Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?

. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех других случаях.

**9.** Размеры щитов

Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом

**10.** Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?

Матчи по баскетболу обслуживают бригады судей. Обычно судят 2 - 3 рефери на площадке и секретарь.

**11. Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?**

Если игрок не выполняет бросок на корзину (или пас) в течении 5 секунд после того, как он находится под прямым наблюдением защитника или судьи, то это считается нарушением правил.

**12.. Как называют судью в баскетболе?**

Арбитры - важная часть баскетбольного действия

**13. Можно ли делать 3 шага в баскетболе?**

На продвижение с мячом без дриблинга игроку отводится не более двух шагов. Затем нужно либо отдать пас, либо перейти на ведение, либо совершить бросок

**14. Какой размер у баскетбольной площадки?**

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**15. Сколько шагов пробежка в баскетболе?**

Касаться пола разрешено только после того, как мяч был выпущен из рук игрока. Пробежка в баскетболе - это запрещенное передвижение баскетболиста, контролирующего мяч, по игровой площадке. Ведение мяча не должно превышать два шага, далее игрок обязан либо передать мяч, либо совершить бросок в корзину.

**16. Что нельзя делать во время игры в баскетбол?**

правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать, наступать на ноги. Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).

**17. Как называется удар мяча о пол двумя руками?**

Двойное ведение (англ. double dribble) — нарушение правил в баскетболе, фиксируемое в случае повторного начала игроком дриблинга после того, как он взял мяч в руки.

**18. Сколько нарушений допускается в баскетболе?**

Каждый игрок может получить 5 фолов за матч. Если баскетболист допускает шестое нарушение правил - арбитр удаляет его с площадки.

**19. Как называется гол в баскетболе?**

Гол - это успешный заброшенный мяч, который проходит через кольцо и засчитывается команде, а также добавляет очки. Гол может быть набран как из-за трехочковой линии (за 3 очка), так и из-за двухочковой линии (за 2 очка), в зависимости от места, откуда был сделан бросок.

**20. Сколько весит мяч в баскетболе?**

650 г

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов

**21. Как называются зоны в баскетболе?**

**Разметка площадки в баскетболе условно делится на 5 составляющих:**

- Ограничивающие линии. Располагаются по периметру площадки и задают её размер. ...
- Центральная линия. Делит площадку пополам параллельно лицевым линиям.
- Центральная зона. ...
- Трёхочковая линия. ...
- Линия штрафного броска.

**22. Какой размер поля в баскетболе?**

Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**23.** Как называется поле в баскетболе?

Баскетбольная площадка— это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

#### **24. Какие есть фолы?**

##### **Виды фолов:**

- персональный;
- в нападении;
- обоюдный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий

#### **25. Сколько по времени длится матч в баскетболе?**

12 минут

В баскетболе матч длится четыре периода. Каждый период длится 12 минут. Время в периоде отсчитывается с учетом остановок времени, таких как свисток судьи, тайм-ауты или штрафные броски. Между первой и второй периодами, а также между третьим и четвертым периодами делается перерыв продолжительностью 15 минут.

**26.** Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).

**27.** Во время матча на площадке находится по шесть игроков с каждой стороны. По ходу игры они распределяются по шести игровым зонам, которые напрямую связаны с игровым амплуа волейболиста

**28.** Задачи игроков волейболистов. Направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки

**29.** Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

**30.** За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

**31.** Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

##### **32. Виды подачи**

Нижняя подача

Боковая подача

Верхняя подача

Крученая подача

Подача в прыжке

Планирующая подача.

**33.** Либоро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.

**34.** 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).

**35.** Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека

**36.** ОФП развивает физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу,

гибкость.



**37.** выносливость это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

**38.** Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол) (цель, основные правила, подсчет очков при проведении соревнований) или вид спорта по школьной программе (техничко-тактические действия, правила судейства).

**39.** Размер волейбольной площадки. 18 x 9м

**40.** Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, гандбол, регби.

**41.** Что нельзя делать в волейболе?

Игроку запрещается задерживать мяч при ударе. Касание должно быть отрывистым. Не разрешается грубо себя вести на площадке: грубить соперникам, обзывать, делать оскорбительные жесты и, тем более, нападать.

**42.** Как называются все позиции в волейболе?

Волейбол — это командная игра, и от действий одного игрока, зависят действия другого. Поэтому существуют различные позиции для игры. Существует пять позиций, делящих каждую волейбольную команду: связующий, доигровщик, центральный блокирующий, диагональный и либеро.

**43.** Можно ли делать 2 касания в волейболе?

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

**44.** Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?

**Ошибки подачи в волейболе:**

- плохой зрительный контроль;
- нечеткое подбрасывание;
- выполнение удара согнутой рукой;
- малая амплитуда замаха;
- удар ребром руки, пальцами, но не ладонью;
- расслабление после подачи;
- неправильная стойка игрока.

**45.** Кому нельзя играть в волейбол?

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**46.** Можно ли играть без либеро?

Либеро в волейболе - игрок, который выделяется идеальными защитными функциями, умелым приемом подачи и подбором отскоков. Он не имеет права наносить атакующий удар и блокировать атаки соперника. Сейчас не одна волейбольная команда не играет без

**47.** Сколько секунд дается на подачу?

Подающий должен ударить по мячу в течение 5 секунд..

**48.** Как называется главный судья в волейболе?

Рефери в волейболе

**49.** Судьи в волейболе

Волейбольный матч обслуживает бригада арбитров в составе главного рефери, его помощника, линейных судей и судьи-секретаря. Главный арбитр работает на вышке посередине площадки перед сеткой, он сигнализирует о начале матча и его окончании, контролирует нарушения, предоставляет тайм-ауты.

**50.** Какая самая сложная подача в волейболе?

Верхняя - самый сложный и требующий наибольших физических усилий тип подач. Удар производится по мячу, находящемуся выше уровня головы. Явным преимуществом этого вида является силовая составляющая и наиболее короткий путь мяча к половине соперника.

**51.** Что значит 3 касания в волейболе?



Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч)

## **52 Что такое фол в волейболе?**

У каждой команды есть право на три касания мяча на своей половине площадки. . Согласно официальным правилам, матч состоит максимум из трех сетов, то есть для победы нужно выиграть два.

## **VII семестр**

**1.** В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

**2.** В базовый набор входят:

- подскоки «пружинка»;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени;
- бег на прямых ногах;
- перебаты с пятки на носок;
- многоскоки или «олений бег»»
- семенящий бег
- бег спиной вперёд и т.д.

**3.** Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

**4.** Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы.

**5.** Разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В её процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность мышц. Разминка улучшает питание суставов и мышц. Во время разминки за счет улучшения кровотока прогреваются мышцы, готовятся к работе суставы, связки и сухожилия. Растяжка улучшает эластичность мышц.

**6.** Длинными считаются дистанции свыше 3000 м или 2 миль. Дистанции на 5000 и 10000 м.

**7.** Скорость (Быстрота) — способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени.

**8.** Чему равна дистанция марафона?

Длина дистанции должна составлять не менее 42 195 метров, а также быть не длиннее этого расстояния Забеги в коммерческих марафонах обычно проходят по системе массового одновременного старта.

**9.** Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.

**10.** Какие качества нужны для легкой атлетики?

Легкая атлетика имеет большое значение как прикладной вид, с ее помощью развиваются основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, которые широко проявляются в быту, профессиональной деятельности.

**11.** Что входит в лёгкую атлетику в школе?

В общеобразовательной школе легкая атлетика представлена такими видами как - ходьба, бег, метание, прыжки

**12.** Как правильно бежать с низкого старта?

Старт по команде «На старт» атлет должен занять правильную позицию для низкого старта. В частности, необходимо опуститься на одно колено, руки поставить на дорожку у стартовой линии. Руки должны находиться не впереди, а под телом, на уровне плеч, как при отжимании от пола.

**13. Для чего нужно заниматься легкой атлетикой?**

Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний.

**14. Можно ли пойти на легкую атлетику в 15 лет?**

Только легкой атлетикой надо начинать заниматься с детства. В России в секции легкой атлетики принимают до 14 - 15 лет.

**15. Какие бывают виды прыжков в легкой атлетике?**

Вертикальные прыжки: прыжки в высоту, прыжки с шестого. Горизонтальные прыжки: прыжки в длину, тройной прыжок.

**16. Как называется бегун на длинные дистанции?**

Стайер (от англ. stayer — «выносливый человек») — легкоатлет, бегун на длинные дистанции. Стайерские дистанции — от 3000 метров и длиннее.

**17. Чему учит легкая атлетика?**

Легкая атлетика для детей имеет массу преимуществ, ведь этот вид спорта развивает в ребенке выносливость, быстроту реакции, укрепляет иммунитет, развивает физическое развитие

**18. Оптимальный возраст для начала занятий легкой атлетикой?**

. По мнению специалистов, оптимальным возрастом для начала занятий легкой атлетикой считается 7 лет.

**19. Как называются люди, которые занимаются легкой атлетикой?**

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**20. Чем опасна легкая атлетика?**

Чрезмерные нагрузки не укрепляют организм, а, наоборот, изнашивают. Происходит значительное влияние на позвоночник и суставы ног, из-за этого увеличивается риск получить микротравмы хряща и межпозвоковых дисков. Это может привести к артриту и артрозу. Поэтому необходимо соблюдать технику во время бега.

**21. Какой вид спорта считается королем?**

Футбол -это король спорта и является самым популярным, в том числе, и в нашей стране.

**22. Как называется начало дистанции?**

Старт (англ. start — буквально — начало) — у спортсменов начало состязания, и начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные, вело-, авто-, мотогонки, плавание, гребля, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт и другого).

**23. Сколько секунд бегут 100 метров?**

Олимпийский норматив по бегу на 100 м составляет 10 сек. для мужчин и 11,07 сек. для женщин.

**24. Нормативы на забег 100 метров?**

Забег 100 метров для получения спортивного разряда для мужчины — 12,84 секунд  
Девушки для его получения должны пробежать эту дистанцию за 15,34 секунд.

**25. Как называется быстрый бег?**

Спринт — бег на короткие дистанции на 60, 100, 200 или 400 м по стадиону. Он есть в большинстве нормативов для спортсменов. Требуется знания техники бега, силы и выносливости.

**26. Сколько всего видов в легкой атлетике?**

Легкая атлетика - это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, метание, прыжки.

27. Сколько человек в команде по легкой атлетике?

Общий состав команды - не более 6 человек допускаются участники старшей возрастной категории в соревнованиях по дисциплинам легкой атлетики, более младшей возрастной категории допускается участие одного участника не более чем в двух соревновательных дисциплинах

28 Гимнастика— система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

29 Гимнаст должен обладать координацией, выносливостью и гибкостью, а также такими необходимыми в жизни моральными качествами как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость.

30. Силовые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств - динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

31. Недостаток физической активности и несбалансированность мышц.

32. Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

33. В спортивной гимнастике.

34. В женской спортивной гимнастике 4 снаряда (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок вольные упражнения)

35. В мужской спортивной гимнастике 6 снарядов (брусья, перекладина, опорный прыжок, конь с ручками, вольные упражнения, кольца)

36. В художественной гимнастике.

37. В художественной гимнастике используются спортивные предметы: булава, лента, обруч, мяч.

38. Спортивная акробатика - вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

39. Группировка - положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

Группировка; в седе, лежа, в присяде

40. Основные положения ног в гимнастической терминологии; основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь

41. Вис - положение занимавшегося, когда плечевой пояс находится ниже точки опоры. К простым висам на гимнастической стенке относятся: вис, вис согнув ноги, вис углом, вис на согнутых руках.

42. Виды упоров: упор присев, упор лежа, упор на правой, левая в сторону.

43. Виды седов: сед ноги вместе, сед ноги врозь, сед углом.

44. К гигиеническим требованиям обучающимся на уроке гимнастикой

**относится:** переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

45. К подводящим упражнениям относятся упражнения, которые подводят к данному упражнению. Например, при разучивании кувырка выполняются перекаты в группировке.

46. Подготовительные упражнения -упражнения ОФП (общей физической подготовке), направленные на развитие физических качеств

47. Оздоровительные виды гимнастики: «калланетик», аэробика, фитнес.

48. Атлетическая гимнастика - это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

49.. Гибкость - способность человека совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность.

**50.** Что входит в основную гимнастику?

В содержание основной гимнастики входят строевые, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, танцевальные, вольные упражнения. Применяется с детьми и взрослыми

**51.** Чем полезна гимнастика в жизни?

Занятия гимнастикой позволяет развивать физическое и функциональное развитие всего организма. Выполнение сложно-координационных упражнений положительно влияют на развитие центральной нервной системы, мозга.

**52.** Как гимнастика влияет на здоровье человека?

В результате занятий ритмической гимнастикой у занимающихся улучшается обмен веществ в организме, нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям

### **VIII семестр**

1.. Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист бежит не только прямо. Он использует разные способы бега - лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

2.. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

3. Правило 8 секунд.

4. Ловкость - это способность человека двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно).

5. Если мяч в руке, то разрешается сделать два шага, после этого - либо остановка и передача, либо бросок в кольцо.

6. Правило 24 секунд

Если команда не совершила броска, владение переходит к противнику. Исключение. Если игрок атаки бросает, мяч касается кольца и отскакивает, а подбор совершают игроки атакующей команды — счетчик запускается заново, и команда получает 24 секунды на атаку.

7. Сколько времени дается игроку на выбрасывание мяча 1 5 сек 2 3 сек 3 7 сек 4 6 сек?

На вброс мяча игроку дается пять секунд.

8. Какие цвета щитов разрешены в баскетболе?

. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех других случаях.

9. Размеры щитов

Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом

10. Сколько судей находится на площадке во время игры в баскетбол?

Матчи по баскетболу обслуживают бригады судей. Обычно судят 2 - 3 рефери на площадке и секретарь.

**11. Сколько правил в баскетболе на 5 секунд?**

Если игрок не выполняет бросок на корзину (или пас) в течении 5 секунд после того, как он находится под прямым наблюдением защитника или судьи, то это считается нарушением правил.

**12.. Как называют судью в баскетболе?**

Арбитры - важнейшая часть баскетбольного действия

**13. Можно ли делать 3 шага в баскетболе?**

На продвижение с мячом без дриблинга игроку отводится не более двух шагов. Затем нужно либо отдать пас, либо перейти на ведение, либо совершить бросок

**14. Какой размер у баскетбольной площадки?**

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**15. Сколько шагов пробежка в баскетболе?**

Касаться пола разрешено только после того, как мяч был выпущен из рук игрока. Пробежка в баскетболе - это запрещенное передвижение баскетболиста, контролирующего мяч, по игровой площадке. Ведение мяча не должно превышать два шага, далее игрок обязан либо передать мяч, либо совершить бросок в корзину.

**16. Что нельзя делать во время игры в баскетбол?**

правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать, наступать на ноги. Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).

**17. Как называется удар мяча о пол двумя руками?**

Двойное ведение (англ. double dribble) — нарушение правил в баскетболе, фиксируемое в случае повторного начала игроком дриблинга после того, как он взял мяч в руки.

**18. Сколько нарушений допускается в баскетболе?**

Каждый игрок может получить 5 фолов за матч. Если баскетболист допускает шестое нарушение правил - арбитр удаляет его с площадки.

**19. Как называется гол в баскетболе?**

Гол - это успешный заброшенный мяч, который проходит через кольцо и засчитывается команде, а также добавляет очки. Гол может быть набран как из-за трехочковой линии (за 3 очка), так и из-за двухочковой линии (за 2 очка), в зависимости от места, откуда был сделан бросок.

**20. Сколько весит мяч в баскетболе?**

650 г

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов

**21. Как называются зоны в баскетболе?**

**Разметка площадки в баскетболе условно делится на 5 составляющих:**

- Ограничивающие линии. Располагаются по периметру площадки и задают её размер. ...
- Центральная линия. Делит площадку пополам параллельно лицевым линиям.
- Центральная зона. ...
- Трёхочковая линия. ...
- Линия штрафного броска.

**22. Какой размер поля в баскетболе?**

Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**23.** Как называется поле в баскетболе?



Баскетбольная площадка— это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

#### **24. Какие есть фолы?**

##### **Виды фолов:**

- персональный;
- в нападении;
- обоюдный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий

#### **25. Сколько по времени длится матч в баскетболе?**

12 минут

В баскетболе матч длится четыре периода. Каждый период длится 12 минут. Время в периоде отсчитывается с учетом остановок времени, таких как свисток судьи, тайм-ауты или штрафные броски. Между первой и второй периодами, а также между третьим и четвертым периодами делается перерыв продолжительностью 15 минут.

**26.** Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).

**27.** Во время матча на площадке находится по шесть игроков с каждой стороны. По ходу игры они распределяются по шести игровым зонам, которые напрямую связаны с игровым амплуа волейболиста

**28.** Задачи игроков волейболистов. Направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки

**29.** Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

**30.** За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

**31.** Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

**32.** Виды подачи

Нижняя подача

Боковая подача

Верхняя подача

Крученая подача

Подача в прыжке

Планирующая подача.

**33.** Либоро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либером в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.

**34.** 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).

**35.** Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека

**36.** ОФП развивает физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу,

гибкость.



**37.** выносливость это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

**38.** Охарактеризуйте одну из спортивных игр (игра в волейбол) (цель, основные правила, подсчет очков при проведении соревнований) или вид спорта по школьной программе (техничко-тактические действия, правила судейства).

**39.** Размер волейбольной площадки. 18 x 9м

**40.** Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, гандбол, регби.

**41.** Что нельзя делать в волейболе?

Игроку запрещается задерживать мяч при ударе. Касание должно быть отрывистым. Не разрешается грубо себя вести на площадке: грубить соперникам, обзывать, делать оскорбительные жесты и, тем более, нападать.

**42.** Как называются все позиции в волейболе?

Волейбол — это командная игра, и от действий одного игрока, зависят действия другого. Поэтому существуют различные позиции для игры. Существует пять позиций, делящих каждую волейбольную команду: связующий, доигровщик, центральный блокирующий, диагональный и либеро.

**43.** Можно ли делать 2 касания в волейболе?

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

**44.** Какие ошибки бывают при подаче в волейболе?

**Ошибки подачи в волейболе:**

- плохой зрительный контроль;
- нечеткое подбрасывание;
- выполнение удара согнутой рукой;
- малая амплитуда замаха;
- удар ребром руки, пальцами, но не ладонью;
- расслабление после подачи;
- неправильная стойка игрока.

**45.** Кому нельзя играть в волейбол?

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**46.** Можно ли играть без либеро?

Либеро в волейболе - игрок, который выделяется идеальными защитными функциями, умелым приемом подачи и подбором отскоков. Он не имеет права наносить атакующий удар и блокировать атаки соперника. Сейчас не одна волейбольная команда не играет без

**47.** Сколько секунд дается на подачу?

Подающий должен ударить по мячу в течение 5 секунд..

**48.** Как называется главный судья в волейболе?

Рефери в волейболе

**49.** Судьи в волейболе

Волейбольный матч обслуживает бригада арбитров в составе главного рефери, его помощника, линейных судей и судьи-секретаря. Главный арбитр работает на вышке посередине площадки перед сеткой, он сигнализирует о начале матча и его окончании, контролирует нарушения, предоставляет тайм-ауты.

**50.** Какая самая сложная подача в волейболе?

Верхняя - самый сложный и требующий наибольших физических усилий тип подач. Удар производится по мячу, находящемуся выше уровня головы. Явным преимуществом этого вида является силовая составляющая и наиболее короткий путь мяча к половине соперника.

**51.** Что значит 3 касания в волейболе?

Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч)

### **52 Что такое фол в волейболе?**

У каждой команды есть право на три касания мяча на своей половине площадки. . Согласно официальным правилам, матч состоит максимум из трех сетов, то есть для победы нужно выиграть два.

## **6.2 Тестовые задания**

### **Тест 1**

### **III семестр**

1-В	2-А	3-В	4-Г	5-В	6-А	7-Б	8-Б	9-Б	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Тест 2**

### **IV семестр**

1-В	2-Б	3-Г	4-Б	5-Г	6-Б	7-Г	8-А	9-В	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Тест 3**

### **V семестр**

1-В	2-В	3-В	4-Г	5-А	6-Б	7-Б	8-Б	9-А	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Тест 4**

### **VI семестр**

1-А	2-Б	3-Г	4-А	5-Г	6-А	7-В	8-В	9-В	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Тест 5**

### **VII семестр**

1-Б	2-В	3-Б	4-В	5-В	6-В	7-Б	8-В	9-В	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Тест 6**

### **VIII семестр**

1-А	2-В	3-В	4-А	5-А	6-А	7-Г	8-В	9-В	10-А
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

## **7. Ключи для оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

### **7.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.**

#### **Подтягивание на высокой перекладине - юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

#### **Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины- 90 см по верхнему краю.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Сгибание разгибания рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

## **7.2 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в 1У семестре.**

### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
- не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
- не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;

мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;

во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3x10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите

старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

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

### **7.3 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У семестре.**

#### **Подтягивание на высокой перекладине - юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

#### **Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины- 90 см по верхнему краю.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Сгибание разгибания рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### **7.4 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У1 семестре.**

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
  - не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
  - не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;

мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;

во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3х10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

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

## **7.5 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УП семестре.**

### **Подтягивание на высокой перекладине - юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

### **Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

## **7.6 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УШ семестре.**

### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
- не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
- не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;

мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;

во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3x10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

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