

Государственное областное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

по учебной дисциплине ОГСЭ 04.Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности: 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

по программе углубленной подготовки

2017г

Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № 6 от 30.06.2017 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

 Фролова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе



Думма Т.А.

Введение

Согласно ФГОС: «При формировании ППССЗ образовательное учреждение ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж» обязано обеспечивать эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения...»

Увеличение доли внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации новых ФГОС, требует соответствующей организации учебного процесса и составления учебно-методической документации, разработки новых дидактических подходов для глубокого самостоятельного усвоения обучающимися учебного материала.

Данные методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Учебная дисциплина ОГСЭ 04.Физическая культура изучается в течение года. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине, ОГСЭ 04.Физическая культура составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой– 174 часов.

Методические рекомендации призваны помочь студентам правильно организовать самостоятельную работу и рационально использовать свое время при овладении содержанием учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура, закреплении теоретических знаний и умений.

Самостоятельная работа направлена на освоение студентами следующих результатов обучения согласно ФГОС специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) и требованиям рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура

умения:

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

Знания:

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

Выше перечисленные умения и знания направлены на формирование следующих профессиональных и общих компетенций студентов:

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

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

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

Распределение часов на выполнение самостоятельной работы студентов по разделам и темам учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура

Наименование раздела, темы	Количество часов на ВСР
Раздел 1. Легкая атлетика.	41
Раздел 2. Баскетбол.	20
Раздел 3. Волейбол.	58
Раздел 4. Гимнастика	30
Раздел 5 Лыжи	25
всего	174

Виды и формы самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине ОГСЭ 04.Физическая культура

Написание и защита рефератов по заданной теме (с учетом использования Интернет-ресурсов).

- Выполнение практико- ориентированных заданий.
- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы.
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной литературе.
- Подготовка к практическим работам, дифференцированному зачету.

Методические рекомендации для студентов по конкретным видам самостоятельной работы:

1. Подготовка к практическим работам, дифференцированному зачету.

2. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы

1. Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии.
2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.
3. Постарайтесь разобраться с непонятными терминами.
4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в данных методических указаниях.
5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.
7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений.

Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- качество уровня освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач или ответе на практико-ориентированные вопросы;
- обоснованность и четкость изложения ответа.

3. Написание и защита рефератов по заданной теме

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого теоретического материала.
2. При подготовке доклада, сообщения используйте литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или другие Интернет-ресурсы.
3. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).
4. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или доклада, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.
5. Напишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
6. Перескажите текст сообщения или доклада, корректируя последовательность изложения материала.
7. Подготовленный доклад должен сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

4. Выполнение практико- ориентированных заданий

1. Внимательно прочитайте предложенное вам задание.
2. Продумайте способы его выполнения.
3. Наметьте план необходимых действий.
4. В случае необходимости воспользуйтесь справочными материалами.
4. Выполните задание, проанализируйте полученный результат.

Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное использование справочной литературы;

- точность и правильность выполнения задания;
- обоснование решения задания.

5. Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной литературе

Перечень рекомендуемой литературы

1. Алхасов Д. С. Методика обучения физической культуре : в 2 ч. Часть 2 : учеб.пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2015.
2. Ахметшина Э.И. Педагогические условия совершенствования процесса формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов. дис. / Э.И. Ахметшина. – Йошкар-Ола, 2016. – 104 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастика : учеб.пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2016.
4. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб.пособие для академического бакалавриата / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2014.
5. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб.пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2014.

Дополнительные источники:

1. Ануфриев С. Н. Программа футбола. - М., Советский спорт 2013
2. Баландин Г.А., Назарова Н. Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе. Баскетбол. – М., «Советский спорт», 14
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. – М., Владос, 2012
4. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 12
5. Краузе Д, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения. – М., АСТ Астрель, 2014
6. Кудрявцев В.И. Лыжный спорт. – М., ФиС, 2010г.
7. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура. – Мн., Тесей, 2013
8. Черков С.В. Технология подготовки команд игровых видов спорта. – М., 2016
9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М., 2012

Задания для самостоятельного выполнения по учебной дисциплине

ОГСЭ 04.Физическая культура

Вопросы и задания составлены в соответствии с разделами и темами рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура для удобства при выполнении самостоятельной работы студентами к учебным занятиям.

Раздел 1. Легкая атлетика

Самостоятельная работа №1

Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

Вопрос 1

Содержание понятий «физическое развитие» и «здоровье человека». *Ключевые положения:*

— физическое развитие характеризуется как совокупность анатомо-физиологических показателей человека, включающих в себя: рост и массу тела, окружность грудной клетки и жизненную емкость легких, а также величину артериального давления и силу мышц кисти правой (левой) руки; для определения уровня физического развития человека показатели его физического развития сопоставляют с данными стандартных таблиц, которым устанавливается соответствующий уровень: ниже среднего, средний и выше среднего (на примере индивидуальных показателей физического развития охарактеризовать индивидуальный уровень физического развития);

-здоровье человека характеризуется следующими наиболее значимыми признаками: высокий уровень физического развития и физической работоспособности, высокая сопротивляемость организма внешним факторам и высокий уровень физической подготовленности человека (физическое здоровье), хорошее настроение и состояние бодрости, высокая активность процессов внимания, памяти и мышления (психическое здоровье), жизнерадостность и творческая активность, удовлетворенность и благополучие (социальное здоровье), недостаточная выраженность этих признаков или их частичное отсутствие становятся причинами заболеваний человека, которые могут прогрессировать и переходить в хронические болезни;

-лечению болезней помогает медицина, а укреплению здоровья и профилактике заболеваний — регулярные занятия физической культурой в разнообразных формах организации (привести примеры форм занятий физической культурой, наиболее эффективных для укрепления здоровья человека).

Вопрос 2

Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья. *Ключевые положения:*

- регулярные занятия общеразвивающими упражнениями повышают функциональные возможности организма и в первую очередь систем дыхания, кровообращения и энергообмена; как результат такого повышения создается определенный резерв для активной жизнедеятельности организма, обеспечивается надежность его работы на различных нагрузках и в разных социально-экологических и климатических условиях; снижается возможность его перенапряжения и переутомления, повышается активность процессов восстановления;
- для физического развития и укрепления здоровья наиболее значимыми являются общеразвивающие упражнения на развитие силы и выносливости, с помощью упражнений силовой направленности укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата (рук, ног, туловища), увеличиваются мышечная масса тела и повышаются возможности анаэробных энергопроцессов, с помощью упражнений на выносливость увеличиваются жизненная емкость легких и окружность грудной клетки, повышаются эффективность и экономичность работы сердечно-сосудистой системы, увеличиваются мощность и емкость аэробных энергоисточников;
- с целью физического развития и укрепления здоровья корригирующие упражнения составляются в специальные корригирующие комплексы, которые позволяют однонаправленно развивать соответствующие мышечные группы и физические способности: для коррекции телосложения используются специальные комплексы атлетической гимнастики (раскрыть на примере шейпинга); для развития выносливости — комплексы аэробной гимнастики (раскрыть на примере аэробики); для развития гибкости — комплексы упражнений на гибкость (раскрыть на примере стрейчинга); для профилактики нарушения осанки — комплексы упражнений на осанку (раскрыть на примере ритмики).

Вопрос 3

Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Ключевые положения:

— регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества «подходов» при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменения величин внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменения амплитуд траектории движений, входящих в упражнение (привести пример дозирования нагрузки индивидуального комплекса упражнений на осанку);

-регулирование нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется с помощью контроля за частотой сердечных сокращений и самочувствием при оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушения координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения;

-физические упражнения могут выполняться в форме так называемой круговой тренировки (привести пример содержания круговой тренировки при развитии силовых способностей)

Самостоятельная работа №2

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.

Вопрос 1

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.

Ключевые положения:

— физиологические основы деятельности системы внешнего дыхания при выполнении мышечных нагрузок проявляются в изменении соотношения глубины и частоты

дыхательных циклов во время выполнения упражнений, в зависимости величины минутного объема дыхания от мощности выполняемой работы, в возможности повышения минутного объема дыхания после выполнения упражнений с максимальной мощностью, с натуживанием или прерывистым дыханием;

-физиологические основы деятельности системы кровообращения при выполнении мышечных нагрузок проявляются в изменении соотношения частоты сердечных сокращений и объема сердечного выброса крови во время выполнения физических упражнений, в зависимости величины минутного объема крови от мощности выполняемой работы, в возможности повышения минутного объема крови после выполнения упражнений с максимальной предельной мощностью;

-физиологические основы деятельности системы энергообеспечения при выполнении мышечных нагрузок проявляются в зависимости скорости объема и скорости расхода энергии от мощности работы (чем выше мощность работы, тем интенсивнее расход энергии), в зависимости активности энергопроцессов от мощности и предельного времени работы (чем больше мощность работы, тем выше активность анаэробных процессов и тем меньше предельное время работы, и наоборот, чем ниже мощность работы, тем выше активность аэробных процессов и продолжительность времени работы), в зависимости активности энергопроцессов от объема кислорода, поступающего к работающим мышцам (чем больше количество кислорода участвует в образовании энергии, тем выше активность аэробных процессов, и наоборот, чем меньшее количество кислорода участвует в образовании энергии, тем выше активность анаэробных процессов).

Вопрос 2

Особенности развития и совершенствования функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена средствами физической культуры.

Ключевые положения:

- общеразвивающие физические упражнения с циклическими движениями как основные средства для развития и совершенствования функциональных возможностей системы дыхания, кровообращения и энергообмена (привести примеры общеразвивающих упражнений с циклическими движениями, используемых в самостоятельных занятиях)

-эффективность развития и совершенствования функциональных возможностей дыхательной системы и кровообращения во многом зависит от объема и продолжительности выполнения упражнений; увеличение суммарного объема и продолжительности зависит от мощности нагрузки (чем выше мощность нагрузки, тем меньшее время и объем выполняемой работы); для развития и совершенствования систем дыхания и кровообращения используются соответствующие режимы нагрузок: оздоровительный режим (ЧСС до 120 уд/мин и время работы более 40 мин), поддерживающий режим (ЧСС до 140 уд/мин и время работы до 30 мин), развивающий режим (ЧСС до 160 уд/мин и время работы до 30 мин);

-эффективность развития функциональных возможностей системы энергообеспечения зависит от мощности и способов выполнения упражнений; для развития анаэробных процессов используют упражнения с максимальной предельной (например, бег со скоростью 90% максимальной скорости) и околопредельной (например, бег со скоростью 90% максимальной скорости) мощностью работы, которые выполняются повторно с постоянным, сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха; для развития аэробных процессов упражнения выполняются в развивающем и тренирующем режиме нагрузок (ЧСС до 160 уд/мин и свыше 160 уд/мин).

Вопрос 3

Проявление эффекта развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при занятиях физическими упражнениями имеет общеразвивающую направленность

Самостоятельная работа №3

Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Вопрос 1

Что понимается под возрастными особенностями развития основных физических качеств?

Ключевые положения:

-под возрастными особенностями развития основных физических качеств понимаются качественные и количественные изменения в проявлении школьниками своих физических качеств

кондиций, которые связаны с наследственными программами их индивидуального развития. Качественные и количественные изменения в физических кондициях происходят у школьников поэтапно в соответствующие возрастные периоды (младший школьный возраст — до 9—10 лет, средний школьный возраст — до 14—15 лет, старший школьный возраст — до 17—18 лет), но поскольку каждый школьник развивается по индивидуальным наследственным программам, то между учащимися одного возраста могут быть возрастные различия (кто-то опережает, а кто-то отстает);

-индивидуальные возрастные различия в развитии физических качеств необходимо учитывать в процессе занятий физическими упражнениями — одним школьникам необходимо затрачивать больше усилий и времени на повышение уровня физической подготовленности, а другим — меньше.

Вопрос 2

В какие возрастные периоды отмечается наиболее интенсивный прирост в показателях силы, быстроты и выносливости?

Ключевые положения:

-развитие силы — это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц, который наиболее активно проявляется у учащихся в среднем школьном возрасте от 11 до 12 лет и в старшем школьном возрасте от 14—15 до 17—18 лет;

-развитие быстроты — это процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц, который проявляет свою высокую активность в младшем школьном возрасте (от 7 до 8 лет), в среднем (от 10—11 до 12—13 лет) и в старшем (от 15—16 до 18 лет);

-развитие выносливости — это процесс повышения уровня работоспособности мышц, их возможности максимально напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы и который проявляет высокую активность в младшем школьном возрасте (от 8—9 до 10—11 лет) и в старшем школьном возрасте (от 15—16 до 17—18 лет).

Вопрос 3

Для чего надо знать индивидуальные особенности развития основных физических качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой?

Ключевые положения:

- если тренировать физические качества в период их интенсивного возрастного развития они быстрее достигают уровня взрослого человека;
- если в силу индивидуальных особенностей физические качества отстают в возрастном развитии, то их надо тренировать, прилагая больше усилий и времени, проводить такую тренировку, когда физические качества с возрастом временно не улучшаются; проводить с целью обеспечения должного уровня физической подготовленности, необходимого для овладения новыми двигательными действиями, иначе может образоваться отставание в освоении учебного материала;
- целенаправленная и регулярная тренировка основных физических качеств оказывает положительное влияние не только на хорошую успеваемость по предмету физической культуры, но и на развитие основных систем организма — дыхания, кровообращения, энергообмена.

Самостоятельная работа №4

Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.

Вопрос 1

Способы формирования нравственных черт личности в процессе занятий физической культурой. *Ключевые положения:*

- нравственные черты личности выражаются в поведении человека, соответствующем правилам общественной морали, и характеризуются трудолюбием и требовательностью к себе, самоуважением и сочувствием к другим, честностью и чувством долга;
- основными способами самовоспитания нравственных черт в процессе самостоятельных занятий физической культурой являются: соблюдение режима дня и регулярное проведение занятий; оказание посильной помощи товарищам в организации и проведении занятий; соблюдение дисциплины и регулирование своих эмоций во время занятий; достижение решения поставленной задачи (в обучении двигательным действиям или развитии физических качеств) до положительного результата; ремонт инвентаря и оборудования.

своевременная его подготовка к занятиям; участие в соревнованиях за честь коллектива;
четкое соблюдение правил этих соревнований;

-при самовоспитании нравственных черт необходимо развивать волевые качества
-настойчивость (если принял решение, то его надо довести до конца); решительность
(преодолевать чувство страха перед выполнением сложных упражнений); сдержанность
(отказываться от выполнения задания при первой неудавшейся попытке его выполнить)

Вопрос 2

Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой

Ключевые положения:

-под самостоятельностью понимается осуществление человеком деятельности без посторонней помощи, которая на занятиях физической культурой проявляется в самостоятельной постановке задач, самостоятельном выборе средств и методов их решения, самостоятельном контроле за ходом их решения, самостоятельной организации мест занятий и подготовки соответствующего инвентаря и оборудования;

-основными способами формирования самостоятельности в осуществлении физкультурной деятельности могут являться: разработка содержания индивидуальных занятий с физическими упражнениями и их планирование в недельном и месячном циклах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью; организация соревнований и подготовка для них соответствующих правил; разработка маршрута туристического похода и подготовка к нему;

-при воспитании самостоятельности необходимо развивать социальную активность, которая формируется на основе совместной коллективной деятельности на занятиях физической культурой, развития организаторских способностей в объединении товарищей для достижения общегрупповой цели и проявлении инициативы в делах и поступках коллектива.

Вопрос 3

Способы формирования черт коллективизма в процессе занятий физической культурой

Ключевые положения:

-под чертами коллективизма понимаются свойства человека, характеризующие его активность в достижении целей в общественно-полезной деятельности, которые проявляются на занятиях физической культурой в стремлении тренироваться не только для личного удовольствия, но и для коллектива (например, класса с целью повышения его авторитета), укреплять здоровье не только из личных интересов, но и интересов общества и государства (например, для эффективного выполнения производственных заданий или защиты отечества).

Основными способами воспитания черт коллективизма в совместной физической культуре и спорте может являться достижение результатов в физической подготовке в соответствии с определенными нормативными требованиями (например, государственной школьной программы), самостоятельные коллективные тренировки для победы в соревнованиях (например, в первенстве школы по баскетболу), участие в традиционных физкультурно-спортивных праздниках и соревнованиях (например, в ежегодном празднике «Физкультурника»);

- при самовоспитании черт коллективизма в процессе занятий физической культурой необходимо руководствоваться общественным мнением, под которым понимается коллективное суждение на возникающую конкретную ситуацию или поведение одного из участников коллектива (например, во время туристического похода между его участниками строго распределяются обязанности и если кто-то их не выполняет, то может возникнуть конфликтная ситуация, разрешение которой возможно только на основе коллективного мнения и коллективного решения).

Самостоятельная работа №5

Готов к труду и обороне СССР (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

Комплекс ГТО был введён в 1931 году по инициативе ВЛКСМ для "повышения уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...". Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

В 1932 году программа комплекса ГТО была дополнена второй ступенью и в 1934 году — ступенью "Будь готов к труду и обороне" (БГТО). Первая ступень ГТО была рассчитана на девушек и юношей 16-18 лет; вторая — на взрослых (19 лет и старше). Ступень БГТО — на девочек и мальчиков 14-15 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

С 1966 года была введена специальная ступень комплекса — "Готов к защите Родины" (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введён новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Это позволило расширить возрастные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО было дано свое название: первая ступень — "Смелые и ловкие", вторая ступень — "Спортивная смена", третья ступень — "Сила и мужество", четвертая ступень — "Физическое совершенство", пятая ступень — "Бодрость и здоровье".

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет — "Почётным значком ГТО". Для коллективов физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, был учрежден специальный знак отличия — "За успехи в работе по комплексу ГТО".

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Последний Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (далее - Комплекс ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

С 1 сентября 2014 года начнется организационно-экспериментальный этап введения Комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе и в Липецкой области

В рамках обновленного ГТО будет предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. Первая из них - от 6 до 8 лет, а последняя - XI ступень - "70 лет и старше", то есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий. Широкий общественный резонанс вызвало

предложение Владимира Путина о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО, которые будут вноситься в аттестат, учитывались при поступлении школьников в вузы. В советские времена сдача нормативов никак не влияла на дальнейшие перспективы школьников.

Самостоятельная работа №6

. Основные понятия

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
 - 2) физическое совершенство;
 - 3) физическая культура;
 - 4) физическое состояние.
5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- 1) показатели телосложения;
 - 2) показатели здоровья;
 - 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

(карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Номер ответа							

Самостоятельная работа №7

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2
Номер ответа		

3. Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации.

Самостоятельная работа №8

1. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения — это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Самостоятельная работа №9

1. Под методами физического воспитания понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

2. К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Самостоятельная работа №10

1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;

4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

2. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1) принцип научности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип непрерывности;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1) принцип научности;

2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Самостоятельная работа №11

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;

4) физической культурой.

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

5. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками **двигательного умения**:

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

6. Основным отличительным признаком **двигательного навыка** является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

7. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). **Решающая**

роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 3;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

8. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ: 1) три этапа;

- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

9. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

10. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

12. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

13. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания.

Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

14. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

3) расчлененно-конструктивным методом;

4) методом целостно-конструктивного упражнения.

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;

2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;

3) на этапе совершенствования двигательного действия;

4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

16. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются: 1) 1, 3, 5;

2) 2, 4;

3) 1, 2;

4) 1, 2, 3, 4, 5.

17. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами *на этапе совершенствования двигательного действия* являются:

1) 4, 5;

- 2) 1, 2;
- 3) 1, 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4,
- 5.

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2—3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;

- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

23. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Номер ответа											

Номер вопроса	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Номер												

- 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) от 17-18 до 19-20 лет.

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст: 1) 10-11 лет;

- 2) от 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15—16 лет до 17—18 лет;
- 4) 18-19 лет.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в: 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;

2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;

3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);

4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ответа								

Самостоятельная работа №13

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

2. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

6. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17-18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

7. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

8. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.

Вставка-ответ: 1) от 5 до 10%;

- 2) до 15-20%;
- 3) от 30 до 40%;
- 4) до 50%.

9. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

4. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;

4) средней.

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140-150 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 90-110 уд/мин;
- 4) 75-80 уд/мин.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

10. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

Раздел 3. Волейбол

Самостоятельная работа №15

Тестовые задания по теме «Волейбол»

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

- а). 6.
- б). 9 .
- в). 12.**

2- Кто основал игру «волейбол»?

- а). Альфред Холстед.
- б). Вильям Морган.**
- в). Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия.
- б). США.**
- в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки**
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 15
- В) 25**
- Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28
- Б) 2.36**

В) 2.40

Г) **2.43**

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

А) 19 x 8

Б) 19 x10

В) 18 x 9

Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5

б) 6

в) 8

г) 10

14 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....

- а) 3
- б) 4
- в) 2
- г) 6

16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- А) падающий мяч;
- Б) летающий мяч;
- В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

- А) 2.24
- Б) 2.26
- В) 2.38
- Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

- А) 1 зоны
- Б) 2 зоны
- В) 3 зоны
- Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?

- А) 6
- Б) 1
- В) 2
- Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

- А) 10
- Б) 12
- В) 14
- Г) 16

21 Назовите окружность мяча:

- А) 65-67см
- Б) 63-65см
- В) 67-69см
- Г) 57-59см

22. Если два игрока одновременно нарушают правила. Каковы действия арбитра?

- А) назначить спорный мяч
- Б) отдать мяч команде которая выиграла розыгрыш
- В) засчитать по 1 очку обеим командам

23. Сколько касаний разрешается сделать команде после отскока мяча от блока?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

24. Перечислите существующие нарушения в игре волейбол:

25. Перечислите виды блоков в волейболе:

Раздел 4. Гимнастика

Самостоятельная работа №16

ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

3. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

4. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;

- 2) общей гибкостью;
 - 3) активной гибкостью;
 - 4) динамической гибкостью.
5. Для развития **активной** гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
- 1) 5-7 лет;
 - 2) 8-9 лет;
 - 3) 10-14 лет;
 - 4) 15-17 лет.
6. Для развития **пассивной** гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
- 1) 5-6 лет;
 - 2) 7-8 лет;
 - 3) 9-10 лет;
 - 4) 11-15 лет.
7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
- 1) выносливость;
 - 2) сила;
 - 3) быстрота;
 - 4) координационные способности.
8. Что такое «стретчинг»?
- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
 - 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
 - 3) гибкость, проявляемая в движениях;
 - 4) мышечная напряженность.
9. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

10. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

11. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

12. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

13. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Номер ответа													

Самостоятельная работа №17

Тема: Основы техники гимнастических упражнений

Содержание работы:

1. Перечислите основные правила при анализе техники гимнастических упражнений
2. Перечислите основные группы гимнастических упражнений, дать характеристику каждой группе упражнений.
3. Оформить словарь терминов.

Требования к оформлению работы:

1. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради по гимнастике (общая тетрадь – объемом не менее 48 листов).
2. Ответ на все три вопроса носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №1)

Приложение №1

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 2009. – 188 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 2009. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 2007. – 336 с.

Самостоятельная работа №18

Тема: Основы обучения гимнастическим упражнениям

Содержание работы:

1. Объяснить технику исполнения гимнастического упражнения в сочетании с показом на рисунке.
2. Объяснить методику разучивания любого гимнастического упражнения.
3. Оформить словарь терминов.

Требования к оформлению работы:

1. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради по гимнастике (общая тетрадь – объемом не менее 48 листов).
2. Ответ на все три вопроса носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №1)

Приложение №1

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 2009. – 188 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 2009. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 2007. – 336 с.

Самостоятельная работа №19

Тема: Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование

Содержание работы:

1. Дать характеристику спортивного зала, его формы, вспомогательные помещения.
2. Перечислить наименования гимнастического оборудования и инвентаря.
3. Оформить словарь терминов.

Требования к оформлению работы:

1. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради по гимнастике

(общая тетрадь – объемом не менее 48 листов).

2. Ответ на все три вопроса носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №1

Приложение №1

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 2009. – 188 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 2009. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 2007. – 336 с.

Самостоятельная работа №20

Тема: Составление плана-конспекта по уроку гимнастика

1.Составить план –конспект по уроку гимнастика

Требования к оформлению работы:

1. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради по гимнастике (общая тетрадь – объемом не менее 48 листов).
2. Ответ на все три вопроса носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №1, образец плана – конспекта Приложение №2, Приложение №3)

Приложение №1

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 2009. – 188 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 2009. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности

050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
 4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 2007. – 336 с.

Приложение №2

Конспект урока

Предмет: физическая культура 11 «б» класс

Тема урока: Техника акробатических упражнений. Раздел «Гимнастика»

Задачи урока:

1. Совершенствование техники акробатических упражнений кувырков вперед, назад, длинного кувырка вперед, стойки на лопатках и голове.
2. Воспитание чувства коллективизма, эстетики, ритма и такта, преодоление чувства страха и неуверенности.
3. Укрепление опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:

Время проведения:

Инвентарь и оборудование:

№	Этапы урока	Дозировка	Содержание урока
<u>1</u>	<p><u>Организационный момент</u> Цель этапа: <i>позитивный настрой обучаемых на дальнейшую эффективную работу на уроке.</i> Цель для обучающихся: настроиться на продуктивную работу на уроке. Цель для учителя: подготовить обучающихся к работе на уроке. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание позитивного настроения обучающихся на дальнейшую 	3 минут ы	<p>Взаимное приветствие учителя и обучающихся: фиксация отсутствующих; организация внимания и внутренней готовности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Построение класса в одну шеренгу.</i> 2. <i>Строевые приемы (Равняйся! Смирно!) Рапорт дежурного.</i> 3. <i>Приветствие детей: «Здравствуйте, ребята! Я рад встрече с вами! Вижу, сегодня у вас есть желание работать на уроке. Сегодня на уроке мы с вами закрепим технику кувырка вперед и назад, стойку на лопатках (девушки) и стойку на голове (юноши), затем соединим элементы в акробатическую комбинацию. Выполним упражнения на гимнастической скамейке. В оставшееся время поиграем в подвижную</i>

	<p>эффективную работу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечить быстрое включение обучающихся в работу. <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа; <p>вербальные и невербальные средств общения; способствующих созданию положительного настроения (улыбка, доброжелательный тон, взгляд).</p>		<p>игру «Бой петухов»</p> <p>4. Психологический настрой. Аутотренинг «Психологическая минутка».</p> <p>Учитель: – Успокойтесь, закрыли глаза, глубоко вдохнули и выдохнули (3 раза). Настраиваемся на урок и приступаем к работе.</p>
2	<p><u>Подготовительный момент</u></p> <p>Цель этапа: ознакомление с приемами подготовки организма к нагрузкам, способами преодоления препятствий при прохождении пересеченной местности.</p> <p>Цель для обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установить степень усвоения знаний умений и навыков в выполнении строевых, ОРУ, специальных упражнений, увидеть пробелы и корректировать их выполнение; • уметь в процессе передвижения по пересечённой местности рационально преодолевать препятствия; • повторить и закрепить строевых, ОРУ, специальных упражнений; • уметь применять знания к 	5 минут 7 минут	<p>Учитель: Приложили большой палец левой руки, на внутреннюю часть запястья правой руки, нашли пульс и посчитали за 1 минуту количество ЧСС, каждый свой результат запомните и в конце урока повторим измерение, что бы сравнить показатели. Равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход, медленно бегом марш!</p> <p>Разминка: Бег (обычный, правым и левым боком, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с ускорением.) Упражнения в движении на разминание мышц верхнего плечевого пояса, мышц туловища и нижних конечностей.</p> <p>Учитель: Ну как ребята хорошо размялись, теперь перейдём к комплексу упражнений на гимнастической скамейке. «Пожалуйста, первые четыре мальчика поставьте 2 скамейки в центр зала».</p> <p>Комплекс упражнений на скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку (стоя к ней боком, юноши- 20 раз, девушки-15 раз) 2. Отжимания от скамейки (юноши ноги на скамейку- 15 раз, девушки руки на скамейку- 8 раз) 3. Прокачка мышц живота в парах (руки за головой, юноши – 20 раз, девушки-15 раз) 4. 1 минута отдых. 5. Прыжки через скамейку (с разворотом

<p>самостоятельным занятиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развить потребности к самообразованию; • уметь выполнить самоконтроль при выполнении физических упражнений; • наметить пути самовоспитания характера. <p>Цель для учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определить уровень усвоения учебного материала обучающимися; • расширение кругозора учащихся; • развитие интереса к использованию природных факторов для физического развития; • повышение интереса к предмету. <p>Задачи: проверить качество выполнения упражнений.</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальное; • поточный; • фронтальное выполнение упражнения. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь составить и выполнить самостоятельно комплекс специальных упражнений на выносливость, быстроту; • уметь выполнить преодолеть препятствия различными способами; <p>уметь измерять ЧСС.</p>		<p>на 180 градусов, юноши- 20раз, девушки- 15 раз)</p> <p>6. Отжимания от скамейки (руки назад, юноши- 20 раз, девушки- 10 раз)</p> <p>7. Прокачка мышц живота в парах (руки на грудь крест на крест, юноши – 20 раз, девушки-15 раз)</p> <p>8. 1 минута отдыха.</p> <p>Учитель: Ну что ребята не устали? Молодцы! Теперь перейдём к кувыркам и стойкам.</p>
---	--	---

3	<p><u>Закрепление раннее изученного материала.</u></p> <p>Цель этапа: отработать технику акробатических упражнений, комбинаций; выполнение практической работы; применение знаний в жизни.</p> <p>Цель для обучающихся: знать технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках и голове</p> <p>Цель для учителя: координировать действия обучающихся при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявить качество и уровень овладения ЗУН обучающимися при выполнении тренировочных упражнений и обеспечить их коррекцию; • показать роль физических упражнений для укрепления здоровья и ЗОЖ; • осознать тесную взаимосвязь между теорией и практическим применением знаний о способах и методикой выполнения упражнений ; 	6 минут	<p>Учитель: Ребята, кто может ответить на вопрос: Что такое акробатика? Правильно. Ну что, приступим?</p> <p>Кувырки и стойки:</p> <p>Кувырок вперёд и назад (длинный кувырок вперёд – юноши, длинный кувырок вперёд с препятствием - юноши, кувырок вперёд - девушки).</p> <p>Кувырок вперёд. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперёд, при этом колени прижаты к груди. В таком положении обучающийся возвращается в исходное положение, встаёт и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1-2 секунды.</p> <p>Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).</p> <p>Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения.</p> <p>Длинный кувырок вперёд. Техника выполнения: выполняется из положения стоя с места или с разбега. Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.</p> <p>Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).</p> <p>Ошибки: не правильная основная стойка,</p>
---	--	---------	---

<ul style="list-style-type: none"> показать необходимость занятий гимнастикой для расширения кругозора, самовоспитания и возможность его применения для самостоятельных занятий. Осознать роль страховки при выполнении акробатических упражнений. <p>Методы и формы: индивидуальный, фронтальное выполнение упражнений.</p> <p>Критерии достижения целей и задач данного этапа:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выявление качества выполнения упражнений путем просмотра. Ликвидировать причины полученных недостатков. <p>Возможные действия в случае, если педагогу или обучающемуся не удастся достичь поставленных целей: исправление ошибок, корректировка техники выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Методы организации совместной деятельности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> использование обучающимися взаимопомощи и взаимоконтроля. 	<p>4 МИНУТ Ы</p>	<p>нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, отсутствие фазы полёта.</p> <p>Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.</p> <p>Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).</p> <p>Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, не отталкивает себя руками от пола.</p> <p>Стойка на лопатках (девушки) Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.</p> <p>Критерии оценивания: чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.</p> <p>Ошибки: упор идёт на спину, а не на лопатки, ноги врозь и не образуют прямой линии с телом.</p>
--	--------------------------	---

			<p>техника выполнения упражнения и её последовательность.</p> <p>Ошибки: не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.</p> <p>- Девушки – Кувырок вперёд, кувырок назад, два кувырка вперёд, стойка на лопатках. Техника выполнения: по команде обучающаяся выполняет кувырок вперёд, за тем не вставая из группировки кувырок назад, потом два кувырка вперёд с группировавшись и из группировки стойку на лопатках, перекатом возвращается в упор присед, встаёт и разводит руки в стороны фиксируясь на 1-2 секунды.</p> <p>Критерии оценивания: оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.</p> <p>Ошибки: не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.</p> <p>Учитель: Стали, построились. А теперь ребята мы поиграем с вами в подвижную игру «Бой петухов». Обучающиеся делятся на 2 команды. На первый, второй рассчитайсь!</p> <p>Правила игры: игрок стоит на одной ноге, а вторую держит 2-мя руками за спиной. Двигаясь на встречу друг к другу игрок пытается плечом вытеснить другого игрока за пределы круга. Так же проигрыш считается, если игрок коснулся второй ногой пола или упал. Побеждает та, команда у которой большее количество игроков победило в очных встречах.</p>
4	<p><u>Задание на дом</u> Цель этапа: получить и воспринять информацию о содержании и способах выполнения домашнего задания. Цель для обучающихся: повторить правила составления утренней гимнастики Цель для</p>	1мину та	<p>Домашнее задание: Самостоятельно разработать комплекс упражнений для гимнастической скамейки. На следующем уроке осуществим в проверку выполнения домашнего задания</p>

	<p>учителя: обеспечить понимание целей, содержания и способов выполнения домашнего задания; закрепить ЗУН в составлении комплекса упражнений.</p> <p>Критерии успешности выполнения домашнего задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оптимальный объем и сложность домашнего задания; • предупреждение о возможных затруднениях и способах их ликвидации; • творческо-поисковый характер выполнения заданий. 		
5	<p>Итог урока.</p> <p>Цель этапа: выявление уровня достижения оставленных целей обучающимися.</p> <p>Цель для обучающихся: оценивание своей деятельности на уроке (саморефлексия);</p> <p>Цель учителя: совершенствовать умение учащихся объективно оценивать свои достижения.</p>	3мин	<p>Учитель: Поиграем. Игра на внимание. Правила игры: учитель стоит перед обучающимися и говорит: «руки на пояс», «руки вперед», «руки за спину» и так далее, сам при этом выполняя задание, ребята повторяют за ним, но учитель может говорить одно («руки вверх», а сам убирает руки за голову), ребята должны выполнять только то, что он говорит, смотря на него не отводя глаз. Кто ошибается, то делает шаг вперед.</p> <p>Критерии оценивания: 4 ошибки - не удовлетворительно, 2 ошибки - удовлетворительно, 1 ошибка хорошо, без ошибок - отлично. А теперь измерим с вами ЧСС, как в начале урока и сравним показатели.</p> <p>Учитель: Дорогие ребята, вот и закончился наш сегодняшний урок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какое задание вам сегодня понравилось? • Какое задание было самым интересным?

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>А какое самым трудным?</i> • <i>Какую учебную задачу мы решали сегодня на уроке?</i> • <i>Поднимите руки, кому было легко?</i> • <i>А кому трудно?</i> • <i>В чем ваша трудность?</i> • <i>Что вы можете посоветовать тем детям, кто испытал на уроке трудность?</i> <p><i>Можем подвести следующие итоги.... Выставить отметки, выделить наиболее активных обучающихся на уроке. Равняйся! Смирно! Урок окончен! До свидания. Спасибо за урок!</i></p>
--	--	--

Приложение №3

Конспект урока по гимнастике проведённого в 2 «аф» группе

Дата урока: 19.11 14.

Время проведения : 90 мин.

Место проведения: гимнастический зал

Инвентарь: флажки, маты, конь. бревно малое

Задачи урока:

1. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики

2. Совершенствование техники элементов на низкой перекладине

3. Юноши совершенствование техники выполнения элементов на снаряде конь с ручками, девушки совершенствование элементов на бревне малом.

Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
1. Подготовительная часть урока Построение	30 мин	Группа в одну шеренгу становись!
Сообщение задач урока	1	Кратко, доступно.
Проверка осанки	1	Смотреть на положение спины, рук, головы.

Строевые приёмы на месте	4	Слушать счёт, выполнять четко команды учителя.
Перестроение размыканием дугами вперёд назад	5	
Ходьба	3	Следить за работой рук и ног.
Упражнения в движении на укрепление мышц спины и повышения тонуса в ходьбе под музыку.	5	Следить за осанкой, амплитудой выполнения упражнения, согласованностью рук и ног.
Бег и его разновидности	2	Следить за ритмом выполнения бега и согласованности рук и ног. Следить за вдохом и выдохом.
Ходьба с восстановлением дыхания	1	
Перестроение на комплекс	10-15мин	Комплекс выполняется под музыку.

<p>ритмической гимнастики (Приложение) 2. Основная часть урока</p>	50 мин	Разделить группу на отделения определить фронт работы и задачи.
<p>Работа по отделениям</p>		
<p>1-е отделение на конь с ручками Совершенствование перемахов из упора ноги врозь вперёд и назад.</p>	20мин	Следить за точностью выполнения и последовательностью в элементах. Амплитудой, чистотой движений.
<p>2-е отделение на бревно малое 1. техника выполнения ходьбы на носках, повороты на носках, равновесие на одной ноге.</p>	20мин	Следить за балансированием на бревне, осанкой и чистотой выполнения элементов
<p>Смена отделений</p>		
<p>Техника выполнения элементов на перекладине низкой</p>	10мин	В отделениях в одну шеренгу становись. Налево , направо к местам занятий шагом марш!
<p>Совершенствование подъёма переворота махом одной и толчком другой, перемах одноимённой и разноимённой в упоре</p>		Следить за последовательностью и чистотой выполнения упражнений
<p>3 Заключительная часть урока</p>	10 мин	Группа в одну шеренгу становись. Ровняйся! Смирно! Вольно!
<p>Построение</p>		Что пройдено на уроке в чём испытывали трудности?
<p>Подведение итогов урока</p>		Вопросы из записи в конспектах.
<p>Теоретический опрос 1. Правила предупреждения травматизма. 2. Терминология</p>		Оценки с каминтарием
<p>Выставление оценок</p>		Реферат на тему «развитие гимнастики в России после 1817г.»
<p>Домашнее задание</p>		

Самостоятельная работа №21

Вопросы теоретического зачета

Билет № 1

1. Дайте определение терминам:
а) строй; б) хват; в) круг.
2. Запишите команды и последовательность действий при выполнении строевого упражнения: сдача рапорта.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет №2

1. Дайте определение терминам:
а) фронт; б) вис; в) оборот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение из одной шеренги в две и обратно.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 3

1. Дайте определение терминам:
а) дистанция; б) упор; в) поворот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 4

1. Дайте определение терминам:
а) интервал; б) спад; в) поворот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение из одной шеренги в три и обратно.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 5

1. Дайте определение терминам:
а) направляющий; б) подъем; в) поворот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 6

1. Дайте определение терминам:
а) построение; б) мах; в) кувырок.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение уступом.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 7

1. Дайте определение терминам:
а) замыкающий; б) кач; в) сальто.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. в движении.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 8

1. Дайте определение терминам:

а) перестроение; б) размыкание; в) стойка.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: построение в шеренгу и колонну.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 9

1. Дайте определение терминам:

а) размыкание; б) раскачивание; в) равновесие.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: передвижение «змейкой».

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 10

1. Дайте определение терминам:

а)наклон; б) соскок; в) выпад.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: движение по диагонали.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 11

1. Дайте определение терминам:

а) шеренга; б)опускание; в) наклон.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: движение противходом.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 12

1. Дайте определение терминам:

а) фланг; б) перемах; в) смешанный упор.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: перемена направления захождением плечом.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 13

1. Дайте определение терминам:

а) дистанция; б) спад; в) перекат.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: размыкание дугами вперед и обратно.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 14

1. Дайте определение терминам:

а) строй; б) подъем; в) кувырок.

2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения: размыкание дугами назад и обратно.

3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 15

1. Дайте определение терминам:
а) интервал; б) упор; в) сальто.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения:
размыкание от середины приставными шагами.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 16

1. Дайте определение терминам:
а) построение; б) вис; в) переворот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения:
дробление и сведение.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 17

1. Дайте определение терминам:
а) перестроение; б) соскок; в) выпад.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения:
разведение и слияние.
3. Назовите положения: по карточке.

Билет № 18

1. Дайте определение терминам:
а) колонна; б) мах; в) оборот.
2. Запишите команды и последовательность выполнения строевого упражнения:
поворот кругом в ходьбе на месте.
3. Назовите положения: по карточке.

В ответ на последний вопрос каждого билета использовать следующую последовательность записи гимнастического положения:

- основное положение;
- положение ног;
- положение туловища;
- положение рук;
- положение головы.

Раздел 4. Спортивные игры

Самостоятельная работа № 22

Задание для студентов

1. Прочитать лекционный материал
2. Законспектировать
3. Ответить на контрольные вопросы

Площадка .Игровая площадка Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев

ограничивающей линии. 2.2 Тыловая зона Тыловая зона команды включает в себя собственную корзину этой команды, лицевую часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за ее собственной корзиной, боковыми линиями и центральной линией. 2.3 Передовая зона Передовая зона команды включает в себя корзину соперников, лицевую часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем центральной линии, ближайшим к корзине соперников. Линии Все линии должны быть нанесены краской белого цвета, иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми. Ограничивающая линия Игровая площадка должна быть выделена ограничивающей линией, состоящей из лицевых и боковых линий. Эти линии не являются частями игровой площадки. Любые препятствия, включая лиц, сидящих на скамейке команды, должны находиться на расстоянии не менее 2 метров от игровой площадки. Центральная линия, центральный круг и полукруги штрафного броска Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середин боковых линий. Она должна выступать на 0,15 м за каждую боковую линию. Центральная линия является частью тыловой зоны. Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг окрашен, то он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны. Полукруги штрафного броска наносятся на игровую площадку радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска. Линии штрафного броска, ограниченные зоны и места для борьбы за подбор при штрафном броске Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины 2 лицевых линий. Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области, ограниченные лицевыми линиями, продолжениями линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от

лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешних краях продолжений линий штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых линий, являются частями ограниченной зоны. Ограниченные зоны должны быть окрашены в единый цвет. Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, размечаются, как показано является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий. · Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии. 3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых бросков с игры.

Самостоятельная работа № 23

Задание для студентов

1. Прочитать лекционный материал
2. Законспектировать
3. Ответить на контрольные вопросы

Оборудование Требуется следующее оборудование: · Конструкции щитов, состоящие из: — Щитов — Корзин, включающих в себя кольца (с амортизаторами) и сетки — Опор, поддерживающих щиты, включая обивку · Баскетбольные мячи · Игровые часы · Табло счета · Устройство отсчета времени для броска · Секундомер или другое подходящее (видимое) устройство (не игровые часы) для отсчета времени тайм-аутов · 2 автономных, отчетливо различающихся и громких сигнала, каждый из которых предназначен для: — оператора времени для броска, — секретаря/секундометриста. · Протокол ·

Указатели фолов игрока · Указатели командных фолов · Стрелка поочередного владения · Игровое покрытие · Игровая площадка · Достаточное освещение

Самостоятельная работа № 24

Задание для студентов

1. Прочитать лекционный материал
2. Законспектировать
3. Ответить на контрольные вопросы

Команды .Определение Член команды допущен к игре, когда он получил разрешение играть за команду в соответствии с регламентом организации, проводящей соревнование (включая положения, связанные с ограничением возраста). Член команды имеет право играть, когда его фамилия была внесена в протокол перед началом игры и до тех пор, пока он не дисквалифицирован или не совершил 5 фолов. В течение игрового времени член команды является: · Игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть. · Запасным, когда он не находится на игровой площадке, но имеет право играть. · Удаленным игроком, когда он совершил 5 фолов и больше не имеет права играть. Во время перерыва в игре все члены команды, имеющие право играть, считаются игроками.

Правило Каждая команда состоит из: · Не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана. · Тренера и, по желанию команды, помощника тренера. · Не более чем 5 сопровождающих лиц, которые могут сидеть на скамейке команды, выполняющих специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др. В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены. Запасной становится игроком, а игрок становится запасным, когда: · Судья жестом приглашает запасного выйти на игровую площадку. · Во время тайм-аута или перерыва в игре запасной обращается к секретарю с просьбой о замене. Игровая форма Игровая форма членов команды должна состоять из: · Маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади. Все игроки должны заправлять майки в игровые шорты. Разрешены также обтягивающие стрейч-

комбинезоны. · Шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но необязательно того же цвета, что и майки. Шорты должны быть выше колена. · Носков одного доминирующего цвета для всех игроков команды.

Самостоятельная работа № 25

Задание для студентов

- 1.Прочитать лекционный материал
- 2.Законспектировать
- 3.Ответить на контрольные вопросы

Каждый член команды должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки. Номера должны быть отчетливо видимыми и: · Номера сзади должны быть высотой не менее 20 см. · Номера спереди должны быть высотой не менее 10 см. · Ширина номеров должна быть не менее 2 см. · Команды должны использовать номера 0 и 00, а также от 1 до 99. · Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров. · Любые рекламные надписи или логотипы должны находиться по крайней мере в 5 см от номеров. 4.3.3 Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек и: · Команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки. · Команда, указанная в расписании второй (команда гостей), должна быть одета в темные майки. · Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветам.

Самостоятельная работа № 26

Задание для студентов

- 1.Прочитать лекционный материал
- 2.Законспектировать
- 3.Ответить на контрольные вопросы

Травма 5.1 В случае травмы игрока(-ов) судьи могут остановить игру. Если мяч живой в тот момент, когда происходит травма, судья не должен давать свистка до тех пор, пока команда, контролирующая мяч, не выполнит бросок с игры, не потеряет контроль над мячом, не выведет мяч из игры или мяч не станет мертвым.

Если необходимо защитить травмированного игрока, судьи могут остановить игру немедленно. Если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказана помощь, он должен быть заменен, за исключением ситуации, когда у команды остается менее 5 игроков на игровой площадке. Лица на скамейке команды могут выходить на игровую площадку только с разрешения судьи для оказания помощи травмированному игроку, прежде чем он будет заменен. Врач может выходить на игровую площадку без разрешения судьи в том случае, если, по мнению врача, травмированному игроку требуется немедленная медицинская помощь. Во время игры любой игрок, у которого имеется кровотечение или открытая рана, должен быть заменен. Он может вернуться на игровую площадку только после того, как кровотечение остановлено, а область повреждения или открытая рана полностью и надежно закрыта. Если травмированный игрок или любой игрок, у которого имеется кровотечение или открытая рана, восстанавливается во время тайм-аута, взятого любой из команд до сигнала секретаря о замене, этот игрок может продолжить игру. Игроки, которые были определены тренером в стартовый состав или которым оказана помощь между штрафными бросками, могут быть заменены в случае травмы. В данном случае команда соперников также имеет право заменить такое же количество игроков, если пожелает.

Самостоятельная работа № 27

Задание для студентов

1. Прочитать лекционный материал
2. Законспектировать
3. Ответить на контрольные вопросы

Капитан: Обязанности и права Капитан (КАП.) – это игрок, который назначен тренером в качестве представителя своей команды на игровой площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения информации, однако только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены. Капитан должен немедленно по окончании игры проинформировать

старшего судью в том случае, если его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе 'Подпись капитана в случае протеста'.

Самостоятельная работа №7

Тренеры: Обязанности и права Не позднее чем за 20 минут до запланированного времени начала игры каждый тренер или его представитель должен передать секретарю список с фамилиями и соответствующими номерами членов команды, которые допущены к игре, а также фамилией капитана команды, тренера и помощника тренера. Все члены команды, чьи фамилии внесены в протокол, имеют право играть, даже если они появляются в игровом зале после начала игры. Не позднее чем за 10 минут до запланированного времени начала игры оба тренера должны подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами членов своих команд и фамилиями тренеров, расписавшись в протоколе. В то же время они указывают 5 игроков, которые должны начать игру. Тренер команды 'А' первым предоставляет данную информацию. Лица на скамейке команды являются единственными лицами, которым разрешается сидеть на скамейке команды и оставаться в пределах зоны скамейки своей команды. Тренер или помощник тренера могут подходить к секретарскому столу в течение игры для получения статистической информации только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены. Тренеру или помощнику тренера (но только одному из них в любой момент) разрешается стоять во время игры. Они могут устно обращаться к игрокам в течение игры при условии, что остаются в пределах зоны скамейки своей команды. Помощник тренера не должен обращаться к судьям. Если в команде есть помощник тренера, его фамилия должна быть внесена в протокол до начала игры (его подпись в протоколе не требуется). Он должен исполнять все обязанности и права тренера в том случае, если по какой-либо причине тренер не сможет продолжать исполнять их сам. Когда капитан покидает игровую площадку, тренер должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на игровой площадке. Капитан должен исполнять обязанности тренера в том случае, если

тренер отсутствует или не может продолжать исполнять свои обязанности и нет помощника тренера, внесенного в протокол (либо если и тот не может продолжать исполнять свои обязанности). Если капитан должен покинуть игровую площадку, он может продолжать исполнять обязанности тренера. Если он должен покинуть игровую площадку в результате дисквалифицирующего фола или не может исполнять обязанности тренера из-за травмы, то игрок, заменивший его в качестве капитана, может заменить его и в качестве тренера. Тренер должен указать игрока, выполняющего штрафной(-ые) бросок(- ки) своей команды, во всех случаях, когда такой игрок не определен.