

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 12.02.2026 14:44:19

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.Г. Локтионова

« 11 » 03

2025 г.



ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации к практическим занятиям
студентами всех направлений подготовки и специальностей
всех форм обучения

Курск – 2025

Составитель: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор, Т.В. Скобликова

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Базовые физкультурно- спортивные виды: методические рекомендации к практическим занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. Курск. 2025.- 25 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно- спортивные виды.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к практическим занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к текущему и промежуточному контролю. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Подписано в печать *11.03* Формат 60x84 1/16.

Уел. печ. л. *1,22* . Уч.-изд. л. *1,32*. Тираж экз. *100* Заказ *375* Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Оглавление

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ..... | 7 |
| 2.1 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО БАЗОВЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ВИДАМ..... | 7 |
| 2.2 ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ..... | 13 |
| 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 14 |
| 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ..... | 14 |
| 3.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ..... | 15 |
| 3.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА..... | 15 |
| 3.3 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ..... | 18 |
| 3.4 ДОЗИРОВКА ОРУ..... | 19 |
| 4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |

ВВЕДЕНИЕ

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды являются дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы и изучаются на 1-3 курсах (2-6 семестры).

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Базовые физкультурно-спортивные виды» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны *знать*:

- методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма;
- базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Уметь:

- эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с

учётом физиологических особенностей организма;

- грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Владеть (или иметь опыт деятельности):

- методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма;

- навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

- навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1. Содержание дисциплины

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|-----------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 1. | Лыжная подготовка | Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. |
| 2. | Футбол | Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие скорости в спринте, взрывной и абсолютной силы. |
| 3. | Волейбол | Изучение техники отдельных волейбольных приемов. |
| 4. | Баскетбол | Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие скорости. |
| 5. | Легкая атлетика | Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие скорости в спринте, взрывной и абсолютной силы. |
| 6. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки. |
| 7. | Плавание | Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями. |
| 3 семестр | | |
| 1. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. |
| 2. | Футбол | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости. |
| 3. | Волейбол | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. |

| | | |
|-----------|---|---|
| 4. | Баскетбол | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. |
| 5. | Легкая атлетика | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. |
| 6. | Лыжная подготовка | Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах. |
| 7. | Плавание | Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. |
| 4 семестр | | |
| 1. | Лыжная подготовка | Изучение техники конькового хода. |
| 2. | Плавание | Виды плавания. Техника безопасности на воде. |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. |
| 4. | Футбол | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. |
| 5. | Волейбол | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. |
| 6. | Баскетбол | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. |
| 7. | Легкая атлетика | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости. |
| 5 семестр | | |
| 1. | Легкая атлетика | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей выносливости. |
| 2. | Футбол | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Учебно-целевые поединки, спарринги (вольные бои), соревновательные бои по рукопашному бою, дзюдо, самбо. |
| 4. | Волейбол | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Комплексное развитие физических качеств. |
| 5. | Баскетбол | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие координационных способностей. |
| 6. | Плавание | Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. |
| 7. | Лыжная подготовка | Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в лыжных гонках. |
| 6 семестр | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|----|------|------|-------|-------|------|
| | 5 км (мин., сек) | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 14. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 16. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 17. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 19. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,

- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
 - из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
 - лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
 - из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью, выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Футбол

Таблица 4

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Веде | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2 | Веде | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 | 29,5 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 |
| 3 | Удар мячу раз) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 5 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 6 | Челночный бег 4x20 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8 | Плавание 50 м (мин, сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/вр | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/вр |
| 9 | Бег: 2000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | | | | | |
| | 3000 м (мин., сек.) | | | | | | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 10 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 11 | Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) | 18,0 | 18,3 | 19,3 | 20,0 | 21,0 | | | | | |
| | 5 км (мин., сек) | | | | | | 23,5 | 25,0 | 26,25 | 27,45 | 28,3 |
| 12 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|----|---|---|---|---|
| 14 | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 15. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить линия из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий. *Методика выполнения.*

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

Таблица 5

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.) | 26,5 | 28,5 | 30,5 | 32,5 | 34,5 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 29,5 |
| 2. | Нижняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Верхняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5. | Челночный бег 4x20 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 6. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/вр | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/вр |
| 8. | Бег: 2000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| | 3000 м (мин., сек.) | | | | | | | | | | |
| 9. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) | 18,0 | 18,3 | 19,3 | 20,0 | 21,0 | 23,5 | 25,0 | 26,25 | 27,45 | 28,3 |
| | 5 км (мин., сек) | | | | | | | | | | |
| 11. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 13. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

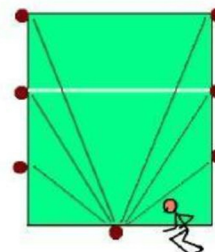
Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Порядок выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук).

Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.



«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков

с

собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Нижняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков

с

собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Баскетбол

Таблица 6

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.) | 11,3 | 11,8 | 12,5 | 14,0 | 15,0 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,5 | 13,5 |
| 2. | Броски со средней дистанции (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| 3. | Штрафные броски (кол-во раз) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5. | Челночный бег 4x20 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 6. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 8. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 9. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 11. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Порядок выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны.

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Порядок выполнения.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков

«Штрафные броски»

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков. *Методика выполнения.*

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка **выставляется по количеству попаданий.**

Легкая атлетика

Таблица 7

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 15,2 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 13,0 | 13,3 | 13,6 | 14,0 | 14,3 |
| 2. | Бег 200 м (сек) | 28,7 | 29,7 | 31,0 | 32,4 | 33,2 | 25,7 | 26,7 | 28,0 | 29,4 | 30,2 |
| 3. | Бег 400 м (сек) | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 57,8 | 1.00 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 4. | Бег 800 м (сек) | 2.50 | 3.10 | 3.30 | 3.50 | 4.00 | 2.20 | 2.28 | 2.35 | 2.50 | 3.00 |
| 5 | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 9.15 | 9.50 | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.0 | 11.35 | 12.10 | 12.50 | 13.0 |
| 6. | Челночный бег 4x20 м (с) | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 7. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 9. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| 10. | Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) <u>5 км (мин., сек)</u> | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 11. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Плавание

Таблица 8

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Кроль г | 45,0 | 48,0 | 51,0 | 56,0 | 61,0 | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 54,0 | 58,0 |
| 2. | Брасс, 5 | 62,0 | 65,0 | 69,0 | 71,0 | 75,0 | 55,0 | 60,0 | 66,0 | 70,0 | 75,0 |
| 3. | Спина, : | 57,0 | 59,0 | 64,0 | 68,0 | 70,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 | 60,0 |
| 4. | Бег 10 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5. | Челно или челноч | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| 6. | Прыж | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Бег: 200 3000 м | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 8. | Подтягивание лежа | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9. | Бег на <u>5 км (д</u> | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 10. | Подтягивание (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 15. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Лыжная подготовка

Таблица 9

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прохождение дистанции классическим ходом (девушки - 3 км, юноши - 5 км, мин., сек.) | 14.3 | 15.3 | 17.0 | 18.3 | 20.3 | 20.4 | 22.00 | 24.20 | 26.00 | 28.3 |
| 2. | Прохождение дистанции коньковым ходом (девушки - 3 км, юноши - 5 км, мин., сек.) | 14.0 | 15.0 | 16.2 | 18.0 | 20.0 | 19.4 | 21.00 | 23.30 | 25.00 | 27.3 |
| 3. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 4. | Челночный бег 4x20 м (с) или | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 5. | Пряжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 6. | Плавание 50 м (мин, сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/вр | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/вр |
| 7. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 8. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 12. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 14. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

2.2 ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов (см. табл. 10)

Оценка тестов текущего контроля

Таблица 10

| Форма контроля | Минимальный балл | | Максимальный балл | |
|--|------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| | балл | примечание | балл | примечание |
| Сдача контрольных нормативов по базовым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №1) | 6 | Пороговый уровень подготовленности | 12 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по базовым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №2) | 6 | Пороговый уровень подготовленности | 12 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по базовым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №2) | 6 | Пороговый уровень подготовленности | 12 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по базовым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №2) | 6 | Пороговый уровень подготовленности | 12 | Высокий уровень подготовленности |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Экзамен (зачет) | 0 | | 36 | |
| ИТОГО | 24 | | 100 | |

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла, успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются нормативным документом университета:

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ».

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Типовые задания для промежуточной аттестации (сдача нормативов) представлены в табл.3-9.

Тесты (не менее 3 нормативов) для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка. Оценка определяется по среднему количеству очков набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко (см. табл.11). Для получения недифференцированного зачета необходимо получить не менее 2 очков.

Оценка тестов промежуточной аттестации

Таблица 11

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | <i>Пороговый</i> | <i>Продвину- тый</i> | <i>Высокий</i> |
|--|------------------|--------------------------|----------------|
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |
| Баллы по БРС | 6 | 9 | 12 |

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение культурой выполнения движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Выполнение ОРУ должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников.

Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя и преподаватели не используют тот богатый арсенал ОРУ на уроках гимнастики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих упражнений в системе физического воспитания детей и взрослых. Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и общегосударственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях

отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким вниманием, с какой силой и, основное, для чего».

3.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для шеи.
- Упражнение для ног и тазового пояса.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения для всего тела.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» – упражнения для стопы, голени, бёдер.

В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

3.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

1. Упражнения для пальцев и кисти

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мячика на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- то же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым

амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

– подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках. в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку;

– перемещение тела попеременно в упор, лежа на левой или правой руке.

Силовые упражнения для разгибателей:

– разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;

– разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

– прыжки на руках в упоре лежа с хлопком; – разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

– одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

– сведение прямых рук за спиной рывками;

– из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;

– выкруты в плечевых суставах, переводы палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой амортизатором.

3. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

– наклоны головы вперед, назад, в стороны;

– повороты головы налево, направо;

– круговые движения головой.

Силовые упражнения:

– руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

– стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

– из положения, лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

4. Упражнения для стопы и голени

Силовые упражнения:

– поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

– ходьба на носках;

– подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для подвижности в суставах:

– в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

– из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

– ходьба на внешней части стопы.

5. Упражнения для мышц бедра

Силовые упражнения:

– приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

– ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

– стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

– круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

– пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

– наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);

– полушпагат, шпагат;

– стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

6. Упражнения для мышц передней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из положения, лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх; мост из положения лежа.

7. Упражнения для мышц задней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.

8. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- сидя ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

9. Упражнения для всего тела

- из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и.п.;
- то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

10. Упражнения для формирования правильной осанки

– Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

– Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

– Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

– Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

11. Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

– стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

– сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

– стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.

Упражнения для туловища:

– лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

– лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

3.3 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Также её можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через неё: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Применяется длинная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях.

Малые мячи (теннисные) применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса).

С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы.

Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями в видах гимнастики оздоровительной направленности.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки. Скамейка служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствием при прыжках. На гимнастической стенке можно выполнять упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером – вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами

гимнастики.

3.4 ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц, оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощением и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращения пауз для отдыха увеличивает нагрузку); – количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1-4» или «1-8», под музыку, как правило каждое упражнение повторяют 4,8,12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

- темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя её за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю. При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями – поточно, рекомендуется пользоваться следующей методикой:

- определяется индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 — возраст);

- путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после пиков нагрузки, в момент восстановления и т.п.). Это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;

- найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220 — возраст), характеризуя индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту

будет равно 180 (220 — 40). Нагрузка, при которой пульс будет равен 110-130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60- 70%), а для подготовленного он может быть и выше — характеризоваться пульсом 140-150 уд/мин (80-85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должна соответствовать потребностям организма в данный момент. Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного наступивания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах — выдох.

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они довольно просты и не требуют продолжительного разучивания.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школе, колледжах, высших учебных заведениях. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

4 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник/ Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. — 612 с.: ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). — Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е.Л. Чеснова. — Москва: Директ-Медиа, 2013. — 160 с. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. — 112 с.: табл., ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). — Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

4.2 Дополнительная учебная литература

1. Система самбо: учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин; Юго-Западный

государственный университет. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с. – Текст: электронный.

2. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

3. Рукопашный бой: учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.]; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. – Текст: электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

4.3 Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / ЮЗГУ, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. — Текст: электронный.

3.Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 41 с. –Текст: электронный.

5.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. –Текст: электронный.

6.Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с. – Текст: электронный.

7. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.

8. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 25 с. – Текст: электронный.

9. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 19 с. - Текст: электронный.