**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ »**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»Заместитель директора по УМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Бархударян «\_\_07\_\_»\_\_\_\_\_\_07\_\_\_\_\_2022г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Кравченко «\_07\_\_»\_\_\_\_07\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

*СГ.04 Физическая культура*

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии среднего профессионального образования

08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2022г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрен на методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин |  |
| Протокол от «\_07\_\_» \_\_\_\_\_\_07\_\_\_ 2022г. № \_3\_ |  |

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного общего образования (далее – ФГОС), Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645;

Закон РФ «Об образовании» (с изменениями от 01.01.01 г), Типовое положение об общеобразовательных учреждениях РФ,

методических рекомендаций для студентов по выполнению практических занятий;

методических рекомендаций для студентов по выполнению самостоятельных работ;

методических рекомендаций для преподавателей по реализации проектной деятельности студентов в «ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»,2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств ........4

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке ...........5

3. Оценка освоения учебной дисциплины .................6

3.1. Формы и методы оценивания ..........................6

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....8

4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной

дисциплине....27

1. **Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

 В результате освоения учебной дисциплины ОФСГЭ.04 *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями,знаниями,20.02 05 **ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЕРАТИВНОГО (ЭКСТРЕННОГО) РЕАГИРОВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**. формируютпрофессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

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

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

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

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

 ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Формой аттестации по учебной дисциплине является \_\_\_\_\_**\_Экзамен**\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
	1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения: умения,****знания и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Форма****контроля и****оценивания** |
| **Уметь:** |  |  |
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | **Результативность** при выполнении элементов. | Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Владение техническими приёмами используемыми для игры в волейбол и баскетбол. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | **обоснование** постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; | Тестирование |
| ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами ,руководством, потребителями. |  **обоснованность** выбора тактики взаимодействия с командой ,руководством, потребителем при выполнении проектных исследовательских заданий; | Участие в соревнованиях Сдача норм ГТО |
| ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |  **результативность** принятия решений стандартных и нестандартных профессиональных задач за определенное время; | Сдача норм ГТО |
| **Знать:** |  |  |
| З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Методически грамотно составление комплексов ОРУ | Разработка комплексов ОРУ |
| З2 основы здорового образа жизни. | Обширность раскрытия темы | Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни. |
|  |  |  |

1. **Оценка освоения учебной дисциплины:**

**3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

 3. **Условия аттестации:** аттестация проводится в форме

Устного опроса по билетам по теоретическим вопросам и выполнения практического задания по завершению освоения учебного материала по темам :во 5 семестре: Общекультурное и социальное значение физической культуры. здоровый образ жизни, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, баскетбол, волейбол; в 6 семестре спортивные игры;

и положительных результатах текущего контроля по этим же темам. Во время проведения аттестации в аудитории находится вся группа обучающихся.

Используется традиционная система оценивания по теории , по практике согласно учебным нормативам.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование

Традиционная системы оценивания(предлагается 15 билетов по 3 вопроса в каждом) по теории. В практическом задании предлагается выбрать пять видов из предлагаемых. Оценка выставляется за каждый вид затем выставляется общая оценка за практику. После сдачи практики выставляется средняя оценка за экзамен.

1. **Оценка освоения учебной дисциплины:**

**3.1. Формы и методы оценивания**

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элемент учебной****дисциплины** | **Формы и методы контроля** |
| **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** | **Промежуточная аттестации** |
| **Форма контроля** | **Проверяемые****ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые****ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые****ОК, У, З** |
| **Раздел 1** |  |  | *Выполнение учебных нормативов* |  *У2,У4,**З 1,З3,Ок6,Ок8* | *Итоговый урок**Экзамен* | *У1, У2, У4, У6**З1,З3,Ок 2,Ок6,Ок8.* |
| Лёгкая атлетика | *Выполнение учебных нормативов* *Устный опрос* *Тестирование.* | *У1,У2,У4,У6, У7,**З 1, З3 Ок6* |  |  |  |  |
| **Раздел 2** |  |  | *Выполнение учебных нормативов* |  *У2,У7,**З2,З3,Ок6* | *Итоговый урок**Экзамен* | *У1, У2, У6, У7* *З2,З3,Ок2,Ок6,Ок8.* |
| Гимнастика | *Выполнение учебных нормативов* *Устный опрос* *Тестирование.* | *У1, У2, У7, У6 У7**З2* З3Ок6 |  |  |  |  |
| **Раздел 3** |  |  | *Выполнение учебных нормативов* | *У2,У3,У6,У7.**З3.Ок6,Ок2Ок8.* | *Итоговый урок**Экзамен* | *У1, У2, У3У6, У7**З3,Ок 2,Ок6,Ок8.* |
| Спортивные игры | *Выполнение учебных нормативов* *Устный опрос* *Тестирование.* | *У1, У2, У3,У6 У7* *З3.Ок 6,Ок 2* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

**3.2.1. Типовые задания для оценки знаний**  **умений**

**Текст задания**

**Итоговый урок**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а.локтевой, лучезапястный суставы

б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б.лапта

в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б.гимнастике

в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а.5 м

б.7м

в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является…… перелом.

а. открытый

б.закрытый с вывихом

в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б.жиры

в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б.Древний Рим

в.Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б.баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б.художественной гимнастике

в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б.венозное

в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б.сноуборд

в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б.памяти

в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б.бег в мешках

в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б.не засчитывается

в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б.керлинг

в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

 а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

 **Итоговый урок**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

 а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

 а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

 а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

 4. При переломе голени шину фиксируют на:

 а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

 5. К подвижным играм относятся:

 а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

 6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

 А .боксом

б.стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

 а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

 а.Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

 а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

 а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

 а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

 а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

 а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в.Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд \мин

б. от 90 до 100 уд \мин

в.от 30 до 70 уд \мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в.300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в.800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в.263 см

**Итоговый урок**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а.выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

А .от 40 до 80 уд \мин

б.от 90 до 100 уд \мин

в. от 30 до 70 уд \мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б.синий

в.белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б.за 30 мин

в.за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а.20 х 12 м

б.28 х 15 м

в.26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а.400 м

б.600 м

в.300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а.600 г

б.700 г

в.800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а.243 м

б.220 м

в.263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ….году.

а.1960 г

б.1980 г

в.1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а.22

б.5

в.30

11. В баскетболе играют ….. периодов и ….минут.

а.2х15 мин

б.4х10 мин

в.3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а.3-5 мин

б.5-7 мин

в.15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б.стимулирует

в.ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б.затылком, спиной, пятками

в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б.200 м

в.одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество«быстрота»лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б.беге на 1000м

в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б.зеленый, черный, красный, синий, желтый

в.синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а.500-600г

б.100-200г

в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б.игра продолжается

в. игрок удаляется.

  **Итоговый урок**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б.гибкость

в.силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б.головной боли

в.плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б.плечевой, локтевой сустав

в.лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б.спринтерском беге

в.гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б.наложить шину и повязку

в.наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б.стайерский бег

в.плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б.скакалка

в.кольцо

8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд \мин

б.от 90 до 100 уд \мин

в.от 30 до 70 уд \мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б.венозном

в.капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

А .микротравмам позвоночника

б.перегрузкам организма

в.потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б.толкании ядра

в.гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б.открытый

в.закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б.жиры

в.углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б.керлинге

в.художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б.памяти

в.зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б.гибкость

в.силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б.стайерском беге

в.баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б.гимнастика

в.керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б.гимнастика

в.керлинг

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки  |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

*Шкала оценки образовательных достижений*

**6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Оборудование:**

* комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
* комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

 **Учебные нормативы (тесты)**

**по освоению навыков, умений ,развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту ( м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

 **Учебные нормативы (тесты)**

**по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,10 |
| Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту ( м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 | 27 | 30 | 32 |
| Д | 21,5 | 23 | 25 | 21 | 21,5 | 23 |

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения , лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

1. **Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной**

**дисциплине.**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов.

1. **Условия аттестации:**

аттестация проводится в форме устного опроса по билетам по теоретическим вопросам и выполнения практического задания по завершению освоения учебного материала по темам :во 5 семестре: Общекультурное и социальное значение физической культуры. здоровый образ жизни, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, баскетбол, волейбол; в 6 семестре, спортивные игра ; и положительных результатах текущего контроля по этим же темам. Во время проведения аттестации в аудитории находится вся группа обучающихся.

Традиционная система оценки по теории , по практике согласно учебным нормативам

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания(предлагается 25 билетов по 3 вопроса в каждом) по теории. В практическом задании предлагается выбрать пять видов из предлагаемых. Оценка выставляется за каждый вид затем выставляется общая оценка за практику. После сдачи практики выставляется средняя оценка за экзамен.

 **ПАСПОРТ**

**Назначение:**

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 *Физическая культура*

*по* специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский (учёт по отраслям)

**Умения**:

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

**Знания**

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Общие компетенции**

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1. **ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.**

**Инструкция для обучающихся**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – \_\_\_4\_\_\_\_\_\_ часа

**Задание Билет № 1**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

 **Билет № 2**

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

 **Билет № 3**

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

 **Билет № 4**

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?

3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

 **Билет № 5**

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?

3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.

 **Билет № 7**

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия**)**

**Билет № 8**

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

**Билет № 9**

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

3. Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое **задание по укладке рюкзака.**

 **Билет № 10**

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?

2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

 **Билет № 11**

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?

2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)

**Билет № 12**

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

**Билет № 13**

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколькоупражнений.

**Билет № 14**

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

 **Билет № 15**

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные**?**

  **Билет № 16**

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания**.**

**Билет № 17**

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

  **Билет № 18**

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

**Билет № 19**

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателем оно оценивается?

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

 **Билет № 20**

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

 **Билет № 21**

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?

3. Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

**Билет № 23**

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

  **Билет № 24**

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?

2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.

3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

 **Билет № 25**

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.

2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.

3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

**Практическая часть:**

**Инструкция для обучающихся**

Из предложенных заданий вбирается любых пять.

Время выполнения задания – \_\_\_\_4\_\_\_\_\_ часа

**Задание:**

Таблица 1 - *Перечень нормативов, критерии оценки практического задания*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знаний и умений** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
| У1,З1 | Бег 100 м ( сек.) | 1.Техника пробегания дистанции;2.Время пробегания;3.Количество повторений | На оценку 5 – 16,5 с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с.,(д) при этомтехника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений 5-13.5с, 4-14.2с, 3-15.2с (ю) |
| У1,З2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места | На оценку 5-240см, 4-230см, 3-215см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-180см, 4-170см, 3- 150см(д) |
| У1,З2 | Прыжки в длину с разбега | 1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега | На оценку 5-3.20см, 4-3.00см, 3-2.80см(д) 5-4.30см, 4-4.10см, 3-3.80см(ю)техника выполнения соблюдена |
| У1,З1 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты2.Количество повторений | На оценку 5-18м, 4-15м, 3-14м(д) 5-35м, 4-30м, 3- 28м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| У1,З2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.25с, 4-3.30с, 3-3.35с(ю) 5-2.00с, 4- 2.10с,3-2.20с |
| У1З1 | Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.30с, 4-12.00с, 3-12.40с(д) 5-13.30с, 4-14.30с, 3-15.00с |
| У1,З1 | Подтягивание из виса (ю) | 1.Техника выполнения подтягивания из виса | На оценку 5-11р, 4-9р, 3-7р техника выполнения соблюдена |
| У1,З1 | Сгибание рук в упоре лёжа(д) | На оценку 5-25р, 4-20р, 3-15р |
| У1,З1 | Штрафной бросок | 1.Техни выполнения 2.Количество попаданий | На оценку 5-5попаданий, 4-4 попадания,3-3 попадания мяча в кольцо, техника выполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знанй и уменй** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
|  |  |  |  | соблюдена |
| У1,З1 | 2 | Прыжки со скакалкой (ю) (д) | 1.Техника выполнения прыжков 2.Количество прыжков | На оценку 5-125р, 4-115р,3-100р (ю) (д) техника выполнения соблюдена |
| У1,З1 | 2 | Двусторонняя игра в баскетбол | 1.Знать и выполнять правила игры в баскетбол | На оценку 5-игра в баскетбол без нарушения правил,4- незначительные нарушения правил игры.,3- постоянные нарушения правил игры, |
| У1,З2 | 2 | Ведение мяча два шага бросок мяча в кольцо | 1.Техника выполнения ведения мяча, броска мяча в кольцо | На оценку 5- Упражнение выполнено без ошибок,4-упражнение выполнено с незначительными ошибками,3-упражнение выполнено с нарушением техники ведения мяча и броска мяча в кольцо |
| У1,З1 | 2 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1.Техника выполнения передачи мяча2.Количество передач | На оценку 5-25передач. 4-20 передач, 3- 15передачтехника выполнения упражнения соблюдена |
| У1,З1 | 2 | Приём мяча снизу | 1.Техника выполнения передачи мяча | На оценку 5- передача выполнена без ошибок, 4- упражнение выполнено с незначительными нарушениями техники выполнения передачи мяча, 3- |
| У1,З1 | 2 | Подача мяча через сетку | 1.Техника выполнения подачи мяча через сетку2.Количество подач мяча через сетку | На оценку 5-5подач. 4- 4подачи, 3-3подачи мяча, техника выполнения упражнения соблюдена |
| У1 | 2 | Правила игры в волейбол | 1.Знание правил игры в волейбол | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знаний и умений** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
|  |  |  |  | двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| У1 | 2 | Поднимание туловища лёжа на спине | 1Техника выполнения упражнения 2.Количество повторений | На оценку 5-30р, 4-25р, 3-20р при выполнении упражнения, техника выполнения соблюдена(д) 5- 45р, 4-40р, 3-35р (ю) |
| У1 | 2 | Попеременно-двухшажный ход, Одновременно- одношажный ход, одновременно- безшажный ход, сочетание техники лыжных ходов | 1. Техника выполнения лыжных ходов | На оценку 5-Упражнения выпо правильно без ошибок, 4-незначительные ошибки при выполнении, 3- более трёх ошибок при выполнении |
| У1 | 2 | Бег на лыжах 3км(д) 5км(ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-19.30с, 4-22.00с, 3-23.00с(д) 5-26.30с, 4-28.30с, 3-30.00с(ю) |
| У1 | 2 | Прохождение дистанции 5км(д) 8км(ю) | 1.Прохождение дистанции | На оценку 5-прохождение дистанции без учёта времени, 4- |
| У1 | 2 | Подача, приём мяча,нападающий удар | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5-подача,приём выполнены без ошибок,4- подача ,приём выполнены с незначительными ошибками,3-были допущены грубые ошибки |
| У1 | 2 | Правила игры в настольный теннис, учебная игра | 1.Знать правилаигры в настольный теннис | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| У1 | 2 | Строевые упражнения на месте, в движении | 1.Техника выполнения строевых приёмов | На оценку 5- строевые приёмы выполнены без ошибок 4- незначительные ошибки при выполнении строевых приёмов, 3-три и более |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знаний и умений** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
|  |  |  |  | ошибок при выполнении строевых приёмов |
| У1 | 2 | Комбинация из акробатических элементов | 1.Техника выполнения комбинации из акробатических элементов | На оценку 5-комбинация выполнена легко, без замечаний, 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении комбинации, 3- упражнение выполнено с нарушением техники выполнения |
| У1 | 2 | Опорный прыжок | 1.Техника выполнения опорного прыжка | На оценку 5- прыжок выполнен легко, свободно, без замечаний, 4-допущено 1-2 ошибки при выполнении, 3- допущено 3 и более ошибок |
| У1 | 2 | Упражнения в равновесии на бревне | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5- |
| У1 | 2 | Бег 100м | Техника пробегания дистанции;2Время пробегания; 3.Количество повторений | На оценку 5 – 16,5 с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений |
| У1 | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места | На оценку 5-240см, 4-230см, 3-215см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-180см, 4-170см, 3- 150см(д) |
| У1 | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты2.Количество повторений | На оценку 5-18м, 4-15м, 3-14м(д) 5-35м, 4-30м, 3- 28м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| У1 | 2 | Прыжки в длину с места, разбега | 1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега | На оценку 5-3.20см, 4-3.00см, 3-2.80см(д) 5-4.30см, 4-4.10см, 3-3.80см(ю)техника выполнения соблюдена |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знаний и умений** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
| У1 | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.30с, 4-12.00с, 3-12.40с(д) 5-13.30с, 4-14.30с, 3-15.00с |
|  |  |  | **3- курс** |  |
| У1 | 2 | Бег 100 м ( сек.) | 1.Техника пробегания дистанции; 2.Время пробегания; 3.Количество повторений | На оценку 5 – 16.0с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений (д) 5-13.2с,4-14.0с, 3-14.8с |
| У1 | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места2.Результат | На оценку 5-245см, 4-235см, 3-220см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-185см, 4-170см, 3- 160см(д) |
| У1 | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты2.Количество повторений | На оценку 5-20м, 4-18м, 3-15м(д) 5-38м, 4-33м, 3- 30м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| У1 | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.00с, 4-11.50с, 3-12.30с(д) 5-13.00с, 4-14.00с, 3-15.00с |
| У1 | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.20с, 4-3.25с, 3-3.40с(ю) 5-1.55с, 4- 2.05с,3-2.15с |
| У1 | 2 | Подтягивание из виса (ю) | 1.Техника выполнения подтягивания из виса | На оценку 5-12р, 4-10р, 3-8р техника выполнения соблюдена |
| У1 | 2 | Сгибание рук в упоре лёжа(д) | 1.Подтягивание из виса | На оценку 5-28р, 4-22р, 3-17р |
| У1 | 2 | Штрафной бросок | 1.Техника выполнения 2.Количество попаданий | На оценку 5-5попаданий, 4- 4 попадания,3-3 попадания мяча в кольцо, техника выполнения соблюдена |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементв знаний и умений** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
| У1 | 2 | Прыжки со скакалкой (ю) (д) | 1.Техника выполнения прыжков 2.Количество прыжков | На оценку 5-135р, 4-125р,3-115р (ю) (д) техника выполнения соблюдена |
| У1 | 2 | Двусторонняя игра в баскетбол | 1.Знать и выполнять правила игры в баскетбол | На оценку 5-игра в баскетбол без нарушения правил,4- незначительные нарушения правил игры.,3- постоянные нарушения правил игры, |
| У1 | 2 | Ведение мяча два шага бросок мяча в кольцо | 1.Техника выполнения ведения мяча, броска мяча в кольцо | На оценку 5- Упражнение выполнено без ошибок,4-упражнение выполнено с незначительными ошибками,3-упражнение выполнено с нарушением техники ведения мяча и броска мяча в кольцо |
| У1 | 2 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1.Техника выполнения передачи мяча2.Количество передач | На оценку 5-30передач. 4-25 передач, 3-20передач техника выполнения упражнения соблюдена |
| У1 | 2 | Приём мяча снизу | 1.Техника выполнения приёма мяча снизу | На оценку 5- приём выполнен без ошибок, 4- упражнение выполнено с незначительными нарушениями техники выполнения передачи мяча, 3- |
| У1 | 2 | Подача мяча через сетку | 1.Техника выполнения подачи мяча через сетку2.Количество подач мяча через сетку | На оценку 5-5подач. 4- 4подачи, 3-3подачи мяча, техника выполнения упражнения соблюдена |
| У1 | 2 | Правила игры в волейбол | 1.Знание правил игры в волейбол | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды элементов знаний и умений** |  **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
| У1 | 2 | Поднимание туловища лёжа на спине | 1Техника выполнения упражнения 2.Количество повторений | На оценку 5-35р, 4-30р, 3-25р при выполнении упражнения, техника выполнения соблюдена(д) 5- 45р, 4-40р, 3-35р (ю) |
| У1 | 2 | Подача, приём мяча,нападающий удар | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5-подача,приём выполнены без ошибок,4- подача ,приём выполнены с незначительными ошибками,3-были допущены грубые ошибки |
| У1 | 2 | Правила игры в настольный теннис, учебная игра | 1.Знать правила игры в настольный теннис | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| У1 | 2 | Строевые приёмы на месте, в движении | 1.Техника выполнения строевых приёмов | На оценку 5- строевые приёмы выполнены без ошибок 4- незначительные ошибки при выполнении строевых приёмов, 3-три и более ошибок при выполнении строевых приёмов |
| У1 | 2 | Комбинация из акробатических элементов | 1.Техника выполнения комбинации из акробатических элементов | На оценку 5-комбинация выполнена легко, без замечаний, 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении комбинации, 3- упражнение выполнено с нарушением техники выполнения |
| У1 | 2 | Опорный прыжок | 1.Техника выполнения опорного прыжка | На оценку 5- прыжок выполнен легко. Свободно, без замечаний, 4-допущено 1-2 ошибки при выполнении, 3- допущено 3 и более ошибок |
| У1 | 2 | Упражнения в равновесии на бревне | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5-упражнения выполнено легко, свободно, без замечаний,4- 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении комбинации, 3- допущено |

**ЭКЗАМЕНАТОРА**

1. **а. УСЛОВИЯ**

**Количество вариантов задания для экзаменующегося:** 25 билетов по 3 вопроса

**Время выполнения задания – 4** **час.**

**Оборудование:** *экзаменационные билеты , прыжковая яма , перекладина низкая и высокая.*

**Эталоны ответов: Билет №1**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

1.   Неправильная  организация  и  методика  проведения учебно-тренировочных занятий:

♦      слабая дисциплина;

♦      проведение занятий без предварительной разминки;

♦      неправильное дозирование нагрузок;

♦      продолжительность занятий не соответствующая возрасту и физическим возможностям;

♦      переутомление;

♦      слабое владение техникой (игр, лыжных ходов, легкоатлетических упражнений и т, п.);

♦      слабое судейство, допускающее нарушение правил и вольности в поведении игроков;

♦      несоблюдение правил при проведении игр;

♦      неправильная страховка при выполнении сложных упражнений.

2. Некачественный спортивный инвентарь:

♦    рваные или деформированные мячи;

♦ трещины или сколы на гимнастических снаряда; «качающиеся (в результате деформации) гимнастические снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия:

♦      сильный ветер;

♦      низкая или высокая температура;

♦      высокая влажность;

♦      отсутствие вентиляции;

♦      несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопас­ности:

♦      несоблюдение инструкций по технике безопасности;

♦      наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен при проведении игр, или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);

♦      занятия на скользкой площадке или в обуви со скользящей подош­вой;

♦ наличие у игроков посторонних предметов, попадание по которым может привести к травме или нанести травму    другим игрокам: ча­сов, цепочек, браслетов, сережек, металлических или пластмассовых заколок, значков и т. д.

♦         отсутствие спортивной формы и обуви;

♦      выполнение сложных упражнений без страховки;

♦      плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований:

♦      занятия при болезненных состояниях;

♦      несоблюдение сроков ограничения нагрузки после заболеваний;

♦      неправильное распределение учащихся на медицинские группы;

♦      участие в соревнованиях учащихся из специальной медицинской группы.

♦      участие в соревнованиях учащихся из подготовительной медицинской группы без разрешения врача.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

Здоровье — означает не только отсутствие болезней, но и физиче­ское, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни — привычное выполнение человеком опре­деленных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни включает:

1)    нравственность;

2)    регулярные физические упражнения.

3)    правильное питание.

4)    соблюдение гигиенических норм.

5)    регулярный полноценный сон.

6)    закаливание.

7)    правильное сочетание труда и отдыха.

8)    отсутствие вредных привычек.

9)    проживание в экологически благоприятных условиях.

3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

Основное назначение утренней зарядки — как можно быстрее пере­вести организм из состояния сна в состояние бодрствования. Без зарядки на этот перевод затрачивается до 2 часов. С помощью зарядки он сокращается до 15 минут. Нецелесообразно превращать утреннюю зарядку в дополнительную тренировку, включая в нее упражнения на силу и выносливость. Основным упражнением утренней зарядки является потягивание (не путать с подтяги­ванием).Хорошо соответствует данному положению комплекс «Приветствие солнцу». Благодаря задержкам дыхания в крайних положениях происходит отличная тренировка сосудов. При задержке на вдохе давление повышает­ся, сосуды расширяются, во время задержки на выдохе давление, напротив, понижается, и сосуды сужаются. По воздействию на кровеносные сосуды «Приветствие солнцу» заменяет бег к другие динамические упражнения, повышает их эластичность.

Комплекс благотворно влияет на нервную систему, как центральную, так и периферическую. Велико также воздействие на внутренние органы и тканевый обмен.

Рекомендуется как подготовительная часть к овладению более сложны­ми упражнениями и особенно людям с негибкими суставами для развития или восстановления подвижности. Комплекс сильно разогревает тело я может служить отличной разминкой.

Техника

Учащийся выполняет комплекс, проделывая два круга. Все упражнения комплекса выполняются слитно, плавно переходя из одной позы в другую, строгo в определенной последовательности. При этом надо обязательно сочетать дыхание с движениями и задерживать его только в крайнем положении. Вдох и выдох выполняются как можно медленнее, но свободно. После окончания вдоха (выдоха) выполняется небольшая за­держка дыхания на 1-3 секунды, а затем начинается выдох (вдох). Дыхание выполняется, по схеме, вдох — задержка — выдох — задержка. Во время задержки надо стараться еще больше вытянуться, но плавно, без рывков. Для получения оздоровительного эффекта (выше уже перечисленного) необходимо: слегка прижать язык к небу (над зубами); и слегка напрячь ниж­нюю часть живота. Данную рекомендацию полезно соблюдать не только во время выполнения комплекса, но и в течение всего дня.

Начинать надо с 1-2-х повторений (кругов). Постепенно, по мере освое­ния, прибавляют по 1-2 круга. Общее количество кругов можно довести до 10, но можно ограничиться и 3-5 кругами.

В исходном положении ноги вместе и полностью выпрямлены в коленях, руки соединены ладонями перед грудью: вдох - задержка - выдох - задержка

Вдох (+), выдох (—).

2. Руки выпрямляются вверх, ладони вперед, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, сохраняя ноги выпрямленными в коленях: вдох - задержка.

3. Наклон с прямыми ногами, стараясь положить кисти на пол (пальцы рук и йог на одной линии): выдох - задержка.

4. Правая нога отставляется максимально назад и начинается прогиб в грудном отделе: вдох. На задержке дыхания прогиб продолжается, кисти отрываются от пола, но касаются пальцами.

5. Начиная выдох,  левая нога ставится на уровне с правой (на ширине плеч),  и происходит складывание, взгляд на колени: выдох — задержка.

6. Таз опускается вниз, голова прямо, руки и ноги выпрямлены: вдох — задержка.

7. Опускаются на пол колени, подбородок, и грудная клетка (между кис­тями), при этом максимально поднимается таз, и выполняется прогиб позво­ночника: выдох — задержка. Затем выполняются 2-3  дыхательных цикла.

8-13. Упражнения с I по 7 выполняются в обратном порядке.

**Билет № 2**

1. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).

Инструкция для школьников при занятиях играми:

Не допускайте ношение посторонних предметов.

Ногти должны быть коротко острижены.

Имейте обувь предотвращающую соскальзывание. Не играйте на сыром полу.

При игре на сырой траве соблюдайте осторожность: сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шага короче.

Не играйте при наличии мусора на полу.

Перед началом игры проверьте наличие посторонних предметов и выступающих частей оборудования на площадке. В играх баскетбол, футбол и лапта, лицевые стены зала должны быть свободны.

Рассчитывайте скорость передвижения» чтобы предотвратить столк­новение. Запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения.

Наблюдайте за соседними парами при выполнении упражнений в строю, так как в случае их ошибки мяч может долететь в вашу сторону.

По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повер­нитесь лицом к учителю.

Четко соблюдайте правила игры — это предотвращает травматизм.

Не пренебрегайте разминкой перед началом игры; иначе можете по­лучить травму во время игры.

Не находитесь на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению работоспособности. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек может в определенное время наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

Рациональный суточный режим помогает также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня по­могает воспитывать организованность, силу воли, приучает к созна­тельной дисциплине.

В связи с различными условиями жизни, труда и быта, индивиду­альными и возрастными особенностями существование единого суточного режима для всех невозможно. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах.

Основные положения, которые необходимо учитывать в режиме дня:

1)    утренняя гимнастика после подъема;

2)    закаливающие процедуры;

3)    регулярный и достаточной длительности сон;

4)    регулярное питание;

5)    достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

6)    рациональное чередование различных видов деятельности.

На протяжении суток работоспособность человека ритмически из- меняется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает мак­симально высокого уровня в 10—13 часов, а затем к 14 часам обычно снижается. Далее происходит новое повышение работоспособности (особенно с 17 до 20 часов), которое после 20 часов постепенно сни­жается.

Непрерывная продолжительность приготовления уроков составляет 45—60 минут, после чего необходим 10-минутный перерыв.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Нор­мальный, здоровый сон помогает сохранить здоровье и высокую рабо­тоспособность. Систематическое недосыпание и бессонница опасны. Они приводят к истощению нервной системы, снижению работоспо­собности, ослаблению защитных сил организма. Но и лишний сон не­желателен. Обычно продолжительность сна зависит от возраста, со­стояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. У здоро­вых людей она составляет 8—9 часов. Однако каждый человек должен определить оптимальную для себя продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженной работы (учебы), тренировок и соревнований спать нужно больше. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Тогда формируется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время, и поэтому, как правило, человек быстрее засыпает и просы­пается.

3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).Под осанкой понимается привычная и ненапряженная манера человека держать свое тело в положении стоя, сидя, в дви­жении. При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осан­ка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклонять­ся, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сфор­мировать правильную осанку. Правильная осанка во многом зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи. Упраж­нения на осанку, которые объединяют в специальные гимнасти­ческие комплексы, могут быть двух видов: на формирование пра­вильного положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. Первый вид упражнений включает в себя движения с не­большими и легкими предметами на голове. Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле и сидя на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений — сохранение такого положе­ния тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. Второй вид упражнений слагается из движений, направ­ленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюш­ного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, например с гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами.

**Билет № 3**

 1.Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.

Перед началом занятий по гимнастике необходимо:

— надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

— протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой;

— проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического козла и коня, закрепление стопорных винтов брусьев;

— в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

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

функциональных возможностей основных жизненно-важных систем организма: дыхания, кровообращения, энерго­обеспечения;

уровня развития основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация;

адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;

защитных функций организма, устойчивости к заболе­ваниям, психическим напряжениям и стрессам;

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

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

— выбор физических упражнений по признакам их воздейст­вия на функциональную активность  органов и систем организма;

- определение величины нагрузки, ее объема и продол­жительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;

- разработку содержания каждого занятия и системы за­нятий на недельный, месячный, полугодовой и годовой период.

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

Приступая к планированию самостоятельных занятий, не­обходимо определить уровень своей физической подготовленно­сти. Для этого надо провести тестирование развития физических качеств и полученные результаты сравнить с нормативными требованиями, которые задаются в школьной программе. Срав­нивая свои данные с требованиями программы, выявляют либо отставание, либо опережение в развитии физических качеств, и соответственно этому, определяют направленность тренировоч­ного процесса (например, если выявлено отставание по показа­телям выносливости, то, естественно, в содержание занятий включают достаточно большой объем упражнений на развитие именно этого качества и, наоборот, если отставание по показа­телям силы, то задаются преимущественно упражнения сило­вой направленности). Определив направленность ОФП, отобрав соответствую­щие физические упражнения, приступают к планированию тре­нировочного процесса. Вначале определяют количество занятий в недельном цикле (например, 3 занятия) и устанавливают их продолжительность (например, 60 мин). После этого для каж­дого занятия первого недельного цикла разрабатывают план-конспект. По окончании первого цикла определяют содержание занятий для второго цикла и т. д. Разрабатывая содержание каждого последующего цикла, необходимо учитывать перено­симость нагрузки в предыдущем цикле. Если реакция организ­ма на нагрузки была нормальной (бодрое и веселое настроение, хороший и крепкий сон, высокая работоспособность в течение всего дня), то величину нагрузок повышают; если же появились негативные симптомы (нарушение сна, плохой аппетит, вялость, усталость, боли в мышцах), то нагрузки не изменяют или даже несколько снижают. Величину нагрузок подбирают и регули­руют по показателям частоты сердечных сокращений, ориен­тируясь на научно установленные режимы: оздоровительный (до 120 уд/мин); поддерживающий (до 140 уд/мин); развиваю­щий (до 160 уд/мин); тренирующий (свыше 160 уд/мин).

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или на голеностопный сустав.

При ушибе остудить поврежденное место холодной водой. При сильном ушибе повторить эту процедуру 3—4 раза с перерывом в 15 минут. Кроме того, можно наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность. Потертость или ссадину очистить перекисью водорода и смазать раствором бриллиантового зеленого, затем наложить повязку.

Рану очистить перекисью водорода, спиртом, эфиром или раствором марганцовки, края раны смазать йодом, остановить кровотечение давя­щей стерильной повязкой.

При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить непод­вижность конечности и немедленно отправить пострадавшего к врачу, или вызвать скорую помощь.

При болезненных растяжениях связок суставов, вывихах, надрывах и особенно разрывах связок и мышц, быстро охладить область повреж­дения и наложить повязку, ограничивающую подвижность конечности.

Кровотечение из носа остановить холодной примочкой и введением в ноздри тампона, смоченного перекисью водорода.

В случае обморожения сначала согреть, а затем осторожно расте­реть кожу до восстановления чувствительности, покраснения и появле­ния чувства теплоты на обмороженном участке.

При солнечном или тепловом ударе перенести пострадавшего в про­хладное место, положить на голову холодную примочку, дать понюхать нашатырного спирта, напоить прохладным напитком. То же делается при обмороке, только при этом голову опускают, а ноги несколько при­поднимают, чтобы обеспечить лучший приток крови к голове.

**Билет № 4**

1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой:

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по сво­ей дорожке. Исключить резкую остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые проклад­ки (при наличии тонкой подошвы). Тщательно разрыхлять песок в яме на месте приземления. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания. Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание уши\* ба пальцев о грунт. Не ловить ядро стоя, держа ноги вместе, во избежа­ние падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия метанием, бе­гом и прыжками. Быть особенно внимательным при упражнениях в метании.

Не стоять при групповых занятиях справа от метающего, не ходить за снарядами без разрешения. В мокрую погоду перед метанием выти­рать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

Грабли, лопаты и обувь не оставлять на местах занятий. Грабли

класть зубьями вниз, туфли — шипами вниз.

2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?

Обычно выделяют пять видов физических качеств: быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе биологического созревания организма человека наблюдаются периоды особенно интенсивных качественных и количественных изменений его органов и структур, которые получили название сенситивных или критических (наиболее благоприятных) периодов развития. Эти периоды развития двигательной функции у детей школьного возраста приходятся: в силе на 9—10, 12—13, 14— 15 лет, а в быстроте на 9—10, 11—15 лет. Чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется силой. Силовые возможности человека оценивают двумя способами. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов — динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания со штангой и т. д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного отягощения (сопротивления). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть реальные успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непредельных отягощений. По мере повышения тренированности должен преобладать метод максимальных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой.

 Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений боксера, волейболиста, фехтовальщика, футболиста и т. д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнить эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6—10 с. Отдых после выполнения упражнений 20—25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2—3 мин.

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются скоростно-силовыми.

3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).

Под закаливанием понимают систему мероприятий, направлен­ных на повышение устойчивости организма к различным воздейст­виям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления). Системати­чески проводимое закаливание помогает предотвратить многие бо­лезни, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работо­способность. Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в совершенствовании механизмов, регулирующих обра­зование и отдачу тепла. Систематическое воздействие воздуха, воды, солнца способствует образованию условных рефлексов, помогающих организму приспособиться к колебаниям температур. Закаливание укрепляет нервную систему, улучшает деятельность сердца, легких. Химические реакции во всех органах становятся более интенсивными, усиливается обмен веществ. Закаливание повышает устойчивость организма к заболеваниям, и в первую очередь к простуд­ным, содействует повышению общей работоспособности и выносливо­сти организма, ускоряет процессы акклиматизации. Закаливание бывает общим и местным. Под общим понимают закали­вание всего организма. Местное — это когда закаливающее воздействие осуществляется в одном месте (например, моют холодной водой ноги).Необходимо запомнить основные правила закаливания и строго со­блюдать их.

1.  Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно. Посте­пенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воз­

действия воды и солнца на организм.                                                              •

2.  Проводить закаливание систематически, не прерывать этот про­цесс ни на один день. Длительный перерыв ведет к снижению закален­ности.

3.  Применять разнообразные средства и методы закаливания. При­учать организм к воздействию низких и высоких температур.

4.  Учитывать индивидуальные особенности своего организма.

5.  Нельзя выполнять закаливающие процедуры после физических

нагрузок, и перед сном.

К закаливанию воздухом относятся: воздушные ванны, ношение об­легченной одежды, русская и финская баня.

К закаливанию водой относятся: умывание, обтирание, обливание, душ, купание, японская баня.

К закаливанию солнцем относятся солнечные ванны, которые могут приниматься в пассивном или активном состоянии.

Самый простой вариант закаливания водой — умывание. Его вы­полняют до утренней зарядки. Начинают с того, что умываются только холодной водой (лицо и кисти). Постепенно зону умывания расширяют: предплечья, плечи, шея, туловище, ноги. После умывания надо выти­рать мокрые участки тела, но ни в коем случае НЕ РАСТИРАТЬ их. Тогда закаливающий эффект появляется уже через 3—4 дня, если рас­тирать — через 2—3 недели. В начале продолжительность умывания должна быть короткой (один раз), затем ее увеличивают (до 3—5 нама­чиваний). В теплое время года можно вообще не вытираться полотен­цем, а постепенно обсохнуть.

**Билет № 5**

1. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Травмы во время занятий по лыжной подготовке могут случаться при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни. Возможны также отморожения лица, рук и ног. Во время лыжной подготовки следует выполнять следующие правила безопасности:

— при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе (учебному заведению);

— при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

— при получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить в ближайшую больницу;

— при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу

— при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

— при оказании первой помощи при обморожении необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, чтобы исключить повторное обморожение.

При занятиях лыжным спортом нередки случаи обморожения открытых участков лица и шеи. При побелении или потере чувствитель­ности кожи ушей, носа, щек нужно немедленно сделать растирание. Сначала растирают до порозовения кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это можно сухой рукой, а не сне­гом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести ин­фекцию.Если во время занятий (соревнований) ты по каким-либо причинам был вынужден сойти с дистанции, обязательно предупреди об этом учителя-инструктора, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

О поломке и порче лыжного снаряжения  также сообщи учителю. Если невозможно произвести починку в пути, то, получив разрешение учителя двигайся к школе, лыжной базе или ближайшему населенному пункту,Не раздевайся во время бега на дистанции и после его окончания, это приведет к простуде.

2.  Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?

Утомление — это физиологическое состояние организма, прояв­ляющееся во временном снижении его работоспособности в результате проведенной работы (умственной или физической). Ведущими причи­нами утомления являются нарушения в слаженности функционирова­ния различных органов и систем.О степени утомления занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями можно судить по внешним признакам (см. таблицу).Утомлению, как правило, предшествует чувство усталости. К таким чувст­вам, связанным с усталостью, можно отнести чувства голода, жажды, боли и т. д. Невнимательное отношение к этим чувствам разрушает здоровье, приводит к переутомлению и перенапряжению.

Внешние признаки утомления

Признаки

Небольшое утомление

Значительное (среднее) утомление

Резкое(сильное) утомление

Окраска кожи

Небольшое покраснение

Значительное покраснение (иногда пятнами),

Резкое покраснение или побледнение, синюшность кож­ных покровов и слизистых оболо­чек

Движение

Бодрая походка

Неуверенный шаг, по­качивание тела

Резкое покачивание тела, дрожание

Внимание

Хорошее, без­ошибочное выполнение команд, указаний

Внимание снижено, неточность выполнения команд, ошибки при перемене направления движения

Замедленное вы­полнение команд, рассеянность, от­сутствие интереса вплоть до апатии

Речь, мимика

Речь отчетли­вая, мимика обычная

Речь затруднена, выра­жение лица напряжен­ное, взгляд вялый

Речь крайне за­труднена, выраже­ние лица страдаль­ческое

Самочувст­вие

Жалоб нет, бодрое состоя­ние

Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердце­биение, одышку, шум в ушах.

Жалобы на уста­лость, боль в мыш­цах, головную боль, жжение в груди, иногда рво­ту, головокружение.

 Чтобы не уставать, необходимы правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон. Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями еще до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо. В случаях переутомления I или II степени надо обратиться к учителю или врачу.

3.  Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

Физкультминутки используют в режи­ме дня для поддержания работоспособности человека. К таким комплексам физических упражнений обращаются при ощуще­нии первых признаков утомления. Например, их применяют в школе на уроках, особенно в начальных классах. С помощью физкультминуток, которые включают в себя 5-6 упражнений, добиваются повышения активности психических процессов, вни­мания, памяти и мышления, увеличивают активность систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних ор­ганов и работоспособность нервной системы. Время начала физ­культурной минутки определяется учителем. Физиологи­чески обоснованным временем для проведения физминутки, явля­ется 15-я— 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физминутки на каждом уроке. Во 2-м — 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, на­чиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин. Каждая физминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомле­ние, значительно улучшить самочувствие детей.

Требования к проведению физкультминуток

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их ре­зультативность.

Физминутки должны проводиться на начальном этапе утом­ления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Виды физкультминуток

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

гимнастика для улучшения слуха;

упражнения для профилактики плоскостопия;

упражнения, корректирующие осанку;

дыхательная гимнастика.

подбор упражнений без учета вида деятельности на данном

уроке;

увеличение или уменьшение продолжительности упражнений

(без принятия во внимание степени утомления детей);

выполнение движений с недостаточной амплитудой.

**Билет № 6**

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончанию занятий по плаванию?

2. Отчего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.

По окончании занятий по плаванию следует:

— при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;

— выйдя из воды (на озере, на речке, на море), вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться, а если есть возможность (в бассейне, местах организованного купания), вымыться в душевой;

— строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

2. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплиту­дой. Она бывает активная и пассивная. Активная гибкость достигается за счет мышечных усилий (мышц антагонистов, выполняющих проти­воположное движение) самого человека, при выполнении движений с максимальной амплитудой. Пассивная гибкость достигается за счет внешних сил. Пассивная гибкость всегда больше активной.

Гибкость зависит от:

1)  формы суставов. Именно поэтому цирковые артисты развивают гибкость своих детей с малолетства, когда идет формирование суставов. Люди регулярно поднимающие тяжести, должны уделять внимание развитию гибкости, иначе они постепенно ее теряют, так как суставы, укрепляясь, ограничивают подвижность;

2)  умения расслаблять растягиваемые мышцы;

3)  температуры мышц. От нее очень сильно зависит эластичность мышц и связок. Разогретые мышцы более эластичны и растягиваются значительно легче. Это одна из причин обязательного проведения разминки, с целью предотвращения травм (растяжений и разрывов).

Развитие гибкости (подвижности в суставах) требует ежедневных упражнений, иногда даже два раза в день. Перед их выполнением необ­ходимо хорошо разогреться.

Упражнения на развитие гибкости также подразделяются на актив­ные и пассивные. К активным упражнениям относятся разнообразные маховые движения с максимальной амплитудой. К пассивным — при­нятие различных поз, в которых мышцы растягиваются за счет веса тела, груза, или воздействия партнера. Некоторые упражнения можно выполнять сразу после сна, еще на­ходясь в постели (под одеялом). Тело теплое, хорошо, приятно растя­гивается. Тянуться надо плавно, не допуская резких движений.

3. Какие приемы самоконтроля вам известны?  Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).Прежде чем приступать к физкультурно-оздоровительным или спортивным занятиям, надо пройти медицинский осмотр, получить раз­решение врача и соответствующие рекомендации по нагрузке. В даль­нейшем же систематически, не реже одного раза в год, показываться врачу и получать новые рекомендации. Кроме того, при занятиях физи­ческими упражнениями обязателен самоконтроль. Каждый занимающийся должен научиться наблюдать за состоянием своего здоровья и постараться изучить свой организм. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями позволяет оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать режим тренировок.

Самоконтроль ведется по субъективным оценкам самочувствия, сна, аппетита, работоспособности и по объективным показателям состояния организма, из которых главным является частота сердечных сокраще­ний (ЧСС). К числу объективных показателей, подлежащих наблюде­нию, следует также отнести: антропометрические измерения, ортостатические или функциональные пробы, результаты тестовых упражне­ний и спортивные результаты.

Классификация нагрузок по ЧСС:

90--110 ударов в минуту — легкие,

120—130 ударов в минуту — умеренные,

140—160 ударов в минуту — средние,               развивающие

170—190 ударов в минуту—высокие.            нагрузки

ЧСС можно подсчитать на лучевой артерии, височной артерии, сон­ной артерии, и в области сердечного толчка. Для этого необходимы секундомер или обычные часы с секундной стрелкой. Измерение про­водится за 6 секунд, и полученный результат умножается на 10.

Контроль нагрузки по ЧСС.

При ЧСС выше 100 ударов в минуту до начала занятий — трениров­ка не желательна.

В подготовительной части занятий ЧСС доходит до 120—130 уда­ров в минуту.

В основной части занятий ЧСС доходит до 170-—180 ударов в минуту.

ЧСС 180 ударов в минуту и выше — чрезмерная нагрузка. Сниже­ние нагрузки необходимо уже в процессе занятий.

При скоростных и силовых упражнениях ЧСС может достигать больших значений (кратковременно).

ЧСС после нагрузки 90—100 ударов в минуту — нагрузка низкая.

ЧСС после нагрузки замеряется в течение первых 8—10 секунд. Из­мерение через 15 секунд — не отражает рабочие показатели ЧСС.

Снижение ЧСС (во время отдыха между упражнениями) до 100— 120 ударов в минуту соответствует исходной или повышенной работо­способности.

Как записывать результаты измерений ЧСС, а так же антропометрические показатели, смотри.

**Билет № 7**

1. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

Олимпийские игры — крупнейшие соревнования современности. Они пришли к нам из глубокой древности (776 год до нашей эры). Игры проводились в городе Олимпии в Древней Греции. Первоначально игры проводились в беге на один стадий (192,27 м). Так возникло хорошо всем знакомое слово стадион. В последующем добавился бег на два стадия (с поворотом), бег на выносливость (от 8 до 24 стадий), пятибо­рье (бег на один стадий, прыжки в длину, метание копья и диска, борь­ба), борьба, кулачный бой, гонки на колесницах. Участвовать в играх могли только свободные греки. На время про­ведения игр, в Греции объявлялся священный мир, который строго со­блюдался греческими городами. Олимпийские игры нашего времени родились в конце XIX века. Большую роль в этом сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Начиная с 1896 года, Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. Четырехлетие принимается во вни­мание при подсчете игр, даже если они и не состоялись, как это случа­лось в 1916, 1940 и 1944 годах. Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 года, при их подсчете принимаются во внимание только фактиче­ски состоявшиеся.

«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» - таков девиз Олимпийских игр. Придумал его Анри Дидон, французский священник, директор одного из духовных колледжей.Символ современных Олимпийских игр — пять переплетенных ко­лец. Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земно­го шара, их встречу на Олимпийских играх. В Хартии точно указан по­рядок расположения колец. Три верхних кольца (слева направо) — си­нее (Европа), черное (Африка), красное (Америка). Два нижних — жел­тое (Азия) и зеленое (Австралия).

Пять колец составляют основу всех Олимпийских эмблем. На­пример, Олимпийский комитет России, имеет эмблему с изображе­нием пяти олимпийских колец, и трехцветного языка пламени (цвета флага).

Олимпийский флаг МОК утвердил в 1913 году, но впервые он был поднят на олимпийских соревнованиях в 1920 году. На белом атласном полотнище флага, размером два на три метра, изображены пять разно­цветных колец (олимпийский символ). При закрытии игр представитель города, проводившего Олимпиаду, передает флаг президенту МОК, а тот вручает его мэру города, который становится хозяином будущих Олимпийских игр. Существует и олимпийский гимн, который исполняется по торжест­венным поводам связанным с Олимпийскими играми .Впервые олимпийский огонь зажгли на стадионе в 1928 году, в Ам­стердаме. А на зимних играх — в 1952 году в Осло, хотя идея зажигать священный огонь родилась у Кубёртена еще в 1912 году, им же был разработан ритуал. Олимпийский огонь вспыхивает в Олимпии, а затем его несут факелоносцы в страну проведения Игр. Впервые эстафета олимпийских фа­келов состоялась в 1936 году. Клятва олимпийцев, текст которой предложил Пьер де Кубертен, произносится перед началом соревнований. Впервые она прозвучала в 1920 году, а с 1968 года введена и клятва спортивных арбитров. Талисманом Олимпийских игр выбирается зверь, являющийся как бы хозяином той страны, в которой проходят игры. Впервые талисман появился на играх в Мехико в 1968 году. Олимпийские медали вручаются в каждом номере программы, побе­дителю и призерам (1—3 места). Им же вручаются и нагрудные значки. Спортсмены, занявшие места с 1 по 8, получают дипломы МОК. Памятные медали и дипломы вручают всем участникам игр и офи­циальным лицам. Олимпийским орденом МОК награждает за особые заслуги перед олимпийским движением.

2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

1. Необходимо точно выполнять все распоряжения руководителя.

2. 0 замеченной опасности немедленно сообщать руководителю.

3. Во время следования по железной дороге:

♦      выходить из вагона только с разрешения руководителя;

♦      в тамбурах не стоять;

♦      на ходу поезда двери не открывать, из вагона не высовываться;

♦      садиться в поезд и выходить из него не платформу только при пол­ной остановке поезда.

4. Не использовать попутный автотранспорт, пользоваться только оборудованными машинами и автобусами.

5. Строго соблюдать правила уличного движения:

♦   при движении вдоль дороги из строя не выходить. Движение производить по левой обочине, навстречу транспорту;

♦   быть предельно внимательными при переходе через дорогу, не ме­шать движению группы.

6. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут с тем снаряжением, которое указанно руководи­телем.

7. При движении соблюдать установленный интервал.

8. В ветреную и холодную погоду привалов на открытых местах не устраивать.

9. Во время привалов за территорию лагеря без разрешения руково­дителя не уходить.

10. Без разрешения руководителя воду из колодцев рек и водоемов не пить, соблюдать питьевой режим. Снег не есть.

11. Обо всех признаках недомоганий немедленно сообщать руково­дителю группы.

12. Без разрешения руководителя не подходить к воде, не купаться. 13. В лесу не разводить костров без разрешения руководителя. Све­чи и спички в платках не зажигать.

14. Аккуратно обращаться с огнем и с кипятком, работать у костра только в одежде, иметь рукавицы.

15. Топоры, пилы и другие режущие инструменты упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.

При выборе места для лагеря нужно учитывать:

-   безопасность места;

•   обеспеченность дровами и водой;

• комфортность существования (защищенность от ветра, сухость мес­та, относительно удобное расположение костра и палаток, устройст­во кухни).

3.  Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)Человек начинает знакомиться с играми почти с рождения. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли еще мамы и папы и даже дедушки и бабушки: салочки, лапта, третий лишний и др. Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далеком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Все подвижные игры нетрудно организовать на даче, во дворе, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры флажки, повязки, мелкие камешки, еловые шишки, скакалки, мячи. Любую игру следует объяснять примерно по следующей схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Для проведения лучше всего подобрать такую, которую хорошо знаешь сам: ее легче объяснить и легче судить. Интересно знакомиться и с новыми играми, которые раньше не были известны. Их можно взять из книжки. Можно предложить игру «Ловля парами».Подготовка к игре: для игры подойдет площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за ее пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить еще одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы еще двое, составляется третья пара и т. д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.Правила: играющих можно ловить только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

**Билет № 8**

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.

ОДЕЖДА

На уроках физкультуры используется только спортивная форма оде­жды, которая должна соответствовать погодным условиям и виду дея­тельности. Она подразделяется на два вида: короткую и длинную. Короткая форма состоит из спортивных трусов и футболки (майки) с короткими рукавами (длинный рукав допускается лишь на уроках волейбола). Майка должна быть заправлена. При занятиях на улице в жаркую погоду допускается легкий головной убор с козырьком. Длинная форма состоит из спортивного костюма. В зависимости от погодных условий дополнительно одевается: спортивная шапочка, пер­чатки (а зимой варежки), ветрозащитный или утепленный костюм. Зи­мой допускается использовать легкие болоньевые куртки. Наличие короткой формы на уроках обязательно при температуре +15°С и выше (в спортивном зале и на улице), во время сдачи контрольных нормативов в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м и челночный бег) в любую погоду. Учащийся обязан одновременно иметь короткую и длинную форму в следующих случаях: во время проведения спортивных соревнований (ожидать в длинной, выступать в короткой);при непонятных погодных условиях; при наличии временного освобождения от нагрузок на уроках физкультуры.

Следует отдавать предпочтение форме из натуральных тканей.

Требования, предъявляемые к одежде:

♦      она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;

♦      должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;

♦      должна хорошо впитывать пот, и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;

♦      должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнооб­разные упражнения и даже при сильном наклоне куртка и брюки (трусы и майка) должны перекрывать друг друга;

♦      должна быть чистой и опрятной;

♦      короткая форма должна иметь светлый цвет, позволяющий разли­чать любые загрязнения;

♦      короткая форма должна быть такой, чтобы можно было свободно надевать на нее спортивный костюм.

ОБУВЬ

На уроках используется только спортивная обувь. Требования, предъявляемые к обуви:

♦      она должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;

♦      подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;

♦      должна быть выполнена из прочной мягкой ткани,

♦      должна иметь супинатор;

♦      обязательно наличие шнурков или застежек на «липучках» (первым следует отдавать предпочтение).  Запрещается  обувь,  в  которой шнурки заменены резинками. Запрещается обматывать шнурки вокруг голени и стопы.

Наличие массивной и высокой обуви, а также имеющей длинный язык, нежелательно. В спортивном зале разрешается заниматься босиком, но при этом в носках категорически запрещается. На улице заниматься без обуви нельзя. Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви. Это относится ко всем без исключения (учащимся, учителям и родителям).В спортивном зале все учащиеся, имеющие спортивную форму и обувь, в начале урока должны находиться в строю. Не имеющие — рас­полагаются вдоль лицевой стены у входа в спортивный зал, а во время урока находятся рядом с входом на скамейках.

2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

Разные системы организма человека начинают свое формирование еще в утробе матери из трех зародышевых листков. Системы развив­шиеся из одного листка, имеют между собой более тесную взаимо­связь. Так костно-мышечная и половая системы формируются из од­ного зародышевого листка и оказывают сильное взаимное воздействие друг на друга.

Работа мышц активизирует деятельность половой системы организ­ма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц. Учитывая выше сказанное, следует считать, что занятия физической культурой будут положительно влиять на репродуктивную функцию человека. Не следует забывать и о том, что только здоровые родители могут иметь здорового ребенка. Главная же цель физической культуры — укрепление и поддержание здоровья.

3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?

Зачастую путают два понятия: «физическая подготовленность» и «физическая подготовка». Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, а также двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности (трудовой, спортивной и т. п.). В зависимости от цели контроля за результатами двигательной подготовленности выбирается наиболее целесообразная система оценки. С помощью специальных нормативов оценивается физическая подготовленность в следующих случаях: на уроках физической культуры, на экзаменах по физической культуре, при поступлении в военно-учебные заведения, в отряд космонавтов, во время классификационных соревнований на присвоение спортивного разряда по какому-либо виду спорта. Опираясь на определенные единицы измерения (метры, сантиметры, километры, секунды, разы и т. п.), физическую подготовленность можно оценить по приростам, что в большей мере подходит для индивидуального контроля за результативностью использованных во время занятий физическими упражнениями средств и методов. Например, двое юношей при равном физическом развитии (вес, рост и т. д.) в сентябре показали одинаковый результат в прыжке в длину с места, и он был равен (условно) 168 см. Повторное измерение в конце учебного года (май) показало, что у одного из них результат стал 185 см, а у другого 170 см. Индивидуальный прирост у первого составил 17 см, у второго — 2 см. Рассматривая эти приросты с учетом того, как они занимались физическими упражнениями и какой вели образ жизни, можно выработать для них индивидуальные рекомендации по нагрузкам во время занятий физическими упражнениями, режиму питания, труда и отдыха. Порядок выполнения упражнений индивидуального контроля:

1. Бег на 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» подойти к линии старта и занять исходное положение. По команде «Внимание!» наклониться вперед и по команде «Марш!» бежать к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на полу) за 30 с. И. п. — легка, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и. п.

3. Бег на 2000 м (3000 м) может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по средне-пересеченной местности.

4. Бег на быстроту выполняется на месте с максимальной частотой и с высоким подниманием бедра в течение 10 с. По истечении этого времени подсчитывается число касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90° (руки сначала опускаются вдоль туловища, а затем сгибаются в локтевых суставах до 90° — это и будет положением рук во время выполнения бега).

5. Подтягивание (мальчики выполняют упражнение из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине, устанавливаемой на высоте, индивидуально подобранной для каждой школьницы). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка, а затем опускание на прямые руки. Упражнение выполняется ровно, без рывков. При выгибании тела и сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

6. Шестиминутный бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегун останавливается, и определяется его результат (в метрах).

**Билет № 9**

1. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.

Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), а иногда и мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника). Прежде чем приступить к занятиям, необходимо выполнить следующие условия:

— тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;

— правильно спланировать ход занятия и физические нагрузки;

— проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;

— в жаркое время резино-битумные и синтетические дорожки следует побрызгать водой, а зимой очистить. В случае оледенения посыпать беговую дорожку поваренной солью или специальной смесью;

— перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.);

— надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

— провести разминку.

Необходимо учитывать, что при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

После занятий:

убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

снять спортивный костюм и спортивную обувь;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?

Человеческий организм устроен таким образом, что его органы, ко­торые активно участвуют в работе, получают больше крови, а с ней и всех необходимых веществ для питания и строительства тканей. Органы, не выполняющие активной работы, получают меньший приток крови. Поэтому, для того, чтобы развиваться или расти орган (например, мышца)   должен работать. Физические упражнения выполняются прежде всего за счет работы  мышц, кроме того, большую нагрузку несут кости и связки, другими словами, опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы), который и составляет основу телосложения. Поэтому выполнение физических упражнений непосредственно воздействует на телосложение .Однако влияние физических упражнений на организм не однознач­но. Люди, занимающиеся разными физическими упражнениями, имеют и разное телосложение. Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на спортсменов разных специализаций (гребцов, тенниси­стов, борцов, велосипедистов, тяжелоатлетов, художественных гимна­сток и т. п.). Но особенно наглядно видна разница между бегунами на короткие и длинные дистанции. Одно и тоже упражнение, выполняемое с разной интенсивностью и продолжительностью, по разному формиру­ет организм. Об этом надо всегда помнить при подборе упражнений для работы над телосложением. Наилучшим видом физических упражнений направленных на фор­мирование телосложения является атлетическая гимнастика. С помо­щью ее упражнений можно целенаправленно воздействовать на опреде­ленные группы мышц, четко дозировать нагрузку, а также заниматься коррекцией телосложения, и формировать желаемый внешний вид.

3. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).

Поход доступен каждому ученику, желающему лучше узнать свой край, развить свои представления об окружающем мире, окрепнуть, хоро­шо отдохнуть. В походе приобретаются навыки жизни на природе, умение видеть окружающее, преодолевать препятствия. Поход позволяет ученикам расширить знания, приобретенные в школе, найти новых друзей.

К руководству походом допускаются лица не моложе 18 лет, а коли­чественный состав группы должен быть 6—10 человек. Если в поход идет более 10 человек, то необходим заместитель руководителя. Для участия в категорийных походах необходимо обращаться в Маршрутно-квалификационную комиссию (МКК).При проведении походов следует уделять внимание познавательной и литературно-краеведческой работе. В целях развития самодеятельно­сти, активности, самостоятельности и творчества, каждому участнику похода поручается выполнение определенных обязанностей:

♦      командира группы,

♦      летописца,

♦      завхоза по питанию,

♦      завхоза по снаряжению,

♦      медицинского инструктора,

♦      топографа,

♦      ремонтного мастера,

♦      казначея,

♦      физрука,

♦      фотографа,

♦      художника,

♦      биолога,

♦      зоолога,

♦      кострового.

Каждый из участников похода ведет записи наблюдений, принимает активное участие в оформлении собранных материалов.

Большое значение для здоровья туриста и успеха похода имеет сна­ряжение. В поход берут только самое необходимое. Основные требова­ния, которым должно отвечать туристическое снаряжение — это лег­кость, надежность, прочность, портативность и удобство при его экс­плуатации. Снаряжение делится на личное (индивидуальное) и групповое (об­щего пользования).

Личное снаряжение для похода выходного дня (ПВДУ):

1)    рюкзак;

2)    коврик (полиуретановый, двухслойный);

3)    спортивный костюм;

4)    накидка от дождя;

5)    головной убор;

6)    кеды или кроссовки;

7)    носки хлопчатобумажные - 2 пары;

8)    кружка, ложка, миска, ножик);

9)    блокнот, ручка, простой карандаш;

10)при необходимости иметь с собой индивидуальные лекарства.

Групповое снаряжение для похода выходного дня (ГГТВД):

1. Костровой инвентарь:

♦      топор;

♦      пила;

♦      таганок;

♦      котлы (объем из расчета количества группы).

2. Полиэтилен.

3. Ремонтный набор:

♦      нитки простые и капроновые, иглы, наперсток;

♦      клей «Момент», изолента, капроновый шнур.

4. Фотоаппарат.

5. Картографические материалы, путеводители.

В любом, даже однодневном, походе или на прогулке необходимо иметь с собой медицинскую аптечку с набором средств для оказания первой доврачебной помощи.

Список медицинской аптечки для туристского похода:

Бинты стерильные

4 шт.

Вата

50 г

Жгут

1 шт.

Лейкопластырь

2уп.

Спиртовой раствор йода 5%

10 мл

Анальгин

1 0 табл.

Валидол

10 табл.

Сульфадиметоксин

10 табл.

Активированный уголь

20 табл.

Раствор перекиси водорода

50 мл

Марганцовокислый калий (кристаллы)

5г

Сода двууглекислая (питьевая)

Юг

Нашатырный спирт

25 мл

Левомицетин

10 табл.

Крем «Детский»

1 тюбик.

Термометр

1 шт.

Эластичный бинт

1 шт.

Спирт 96%

100 мл

Аспирин

10 табл.

Ножницы

1 шт.

В туристских походах принято ходить строем, в колонне по одному. Это облегчает руководителю управление группой: все на виду, движе­ние упорядочено, никто не отстает и не потеряется. Строем по лесу ид­ти гораздо безопаснее и легче: за меньшее время можно пройти боль­шее расстояние, затратив меньше сил. Хорошо заранее оговорить способы «сигнализации» между замы­кающим, направляющим и руководителем группы. Определяя место разбивки бивака, нужно учитывать многое: есть ли близко питьевая вода, дрова, нет ли подгнивших деревьев, которые мо­гут быть повалены ветром. Нельзя располагать бивак на возвышенностях, около одиноких де­ревьев, т.к. при грозе в них может ударить молния. Опасно распола­гаться под проводами линий электропередачи, в лесу под низко опу­щенными кронами деревьев. Не рекомендуется ставить палатки на бе­реговых склонах, у подножья крутых берегов, где могут быть обвалы. Место должно быть безопасным во всех отношениях. Выбрав место для бивака, туристы по команде руководителя сни­мают рюкзаки, а затем в течение 5—10 минут отдыхают и переодева­ются, затем приступают к выполнению своих обязанностей. Одной из первоочередных задач является выбор места и разведение костра. Место для костра выбирают в отдаление от сухого леса, торфя­ников. При возможности нужно использовать место, где уже разводили костер. Если такого места нет, то следует аккуратно снять слой дерна и сохранить его, чтобы перед уходом с бивака (предварительно погасив костер) заложить на место кострища. Костры бывают разные: для при­готовления пищи, обогревания, просушки вещей и снаряжения, отпуги­вания комаров и мошки, подачи сигналов. Туристам необходимо знать, какие существуют типы костров. Для приготовления пищи большой костер неудобен. Наиболее целе­сообразны «шалашик» или «колодец». Если группа большая, полезен костер из параллельно лежащих бревен. Для согревания и ночевки под открытым небом удобен «таежный» костер, когда на толстое бревно кладется 3-4 более тонких, и, по мере их сгорания, они пододвигаются друг к другу. Лучшее топливо для костра — сушняк. Разжигать костер лучше бе­рестой с сухостойной поваленной березы. Удобны также маленькие палочки и мелкие сухие сосновые ветки с хвоей. Снизу кладут тонкие сухие ветки, потом более крупные. Когда костер разгорится, на самый верх укладывают дрова. В целях сохранения растительности, рекомен­дуется использовать примусы типа «Шмель» или газовые плитки. Воду для питья и приготовления пищи берут из проверенного ис­точника. Нельзя пить воду из реки, озера, особенно вблизи населенных пунктов, т.к. в ней могут оказаться болезнетворные микроорганизмы. Всякую воду (кроме родниковой) обязательно надо кипятить. В за­грязненную воду предварительно бросают дезинфицирующие средства: алюминиевые квасцы (щепотку на ведро), кристаллики марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды), таблетки пантоцида (одна таблет­ка на 0,75 л воды в течение 30 минут) или хотя бы поваренную соль. При этом вода светлеет, а муть оседает на дно, ее сливают. Распорядок дня в походе зависит от состава группы, но общее пра­вило состоит в следующем: поднимайтесь пораньше, так как утренние часы наиболее приятны. Дежурные встают на один-два часа раньше общего подъема. Выходите на маршрут как можно раньше, а на ночлег становитесь за 1—2 часа до темноты. Когда стемнеет, лагерь уже должен стоять, дрова должны быть заготовлены, а ужин вариться на костре. Продолжительность дневного при­вала на обед определяется погодой, маршрутом, режимом времени. При движении с рюкзаками необходимо делать регулярные остановки через 40   - 60 минут хода продолжительностью 10—15 минут.

Сворачивая лагерь, нужно тщательно убрать всю его территорию. Горючий мусор (бумагу, пластиковые бутылки, полиэтиленовые паке­ты) сожгите на костре, консервные банки обожгите на костре и зако­пайте, а места туалетов заройте. Оставшиеся дрова закройте ветками или прислоните к стволам деревьев: на земле они скорее сгниют. Кос­тер необходимо залить водой, а кострище закрыть дерном.

**Билет № 10**

1. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

В тренажерных залах находятся, как правило, не только тренажеры, но и другое спортивное оборудование: штанги, гантели (литые и раз­борные), гири, скакалки, медицинболы и другое. Поэтому, говоря о тренажерном зале, следует помнить не только о тренажерах.

Заниматься следует с учетом возраста и медицинских показаний.

Причины травм:

1)    неисправность оборудования;

2)    плохое планирование занятий;

3)    пренебрежение разминкой;

4)    неточное выполнение упражнений;

5)    чрезмерная нагрузка;

6)    плохая сосредоточенность при занятиях.

Правила занятий в тренажерном зале:

Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь чего-нибудь или кого-нибудь.

Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать ос­торожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.

После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не пе­редавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т. п., так как они могут скатиться и упасть (например, гантели).

Упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением). Особенно это касается подтяги­ваний широким хватом.

Разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим.

Соблюдать правила занятий на каждом конкретном тренажере.

Немедленно сообщать руководителю обо всех замеченных неис­правностях.

Ни в коем случае не прикасаться к электрооборудованию в случае его неисправности.

2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?

Физическая культура — это совокупность материальных и духов­ных ценностей, достижений общества, относящихся к сфере физическо­го развития, образования и воспитания. Физическое воспитание — целе­направленный процесс воздействия на человека средствами специальных упражнений и гигиенических мероприятий с использованием естествен­ных природных факторов; целью его является формирование таких зна­ний, умений, навыков и двигательных качеств, которые соответствуют потребностям общества и личным интересам каждого человека.

Спорт — является составной частью физической культуры, особен­ностью которой является стремление к высшим достижениям, специа­лизация в отдельных видах физических упражнений.В спорте воспитываются волевые качества человека — решитель­ность, настойчивость, целеустремленность, умение ограничивать себя. Спорт — это борьба с соперниками. Но правила спортивной этики тре­буют, чтобы эта борьба была честной.

Занятия физическими упражнениями — это не только труд и физи­ческие и волевые усилия. Это еще и большое удовольствие. Удовлетво­рение потребности в движениях, приятная усталость, красота телосложения, уверенность в себе, радость общения с товарищами, интересные встречи и поездки на соревнования. Нет ничего важнее, как почувство­вать внимание, поддержку и помощь друзей, и в то же время знать, что и ты способен внести весомый вклад в общее дело.

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)

Развитие силовых способностей человека физическими упражнениями зависит в значительной мере не только от развития и функциональных способностей организма, но и от контроля за нагрузками. Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. От объема и интенсивности нагрузки зависят результаты занятий. Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю и т. д., выраженное в мерах времени, веса, длины и количестве выполненных упражнений. Интенсивность — это объем работы, выполненный в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту, физическим возможностям и степени тренированности занимающихся. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться. Слишком малая нагрузка, как правило, не способствует развитию физических качеств, а слишком большая нагрузка может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка вызывает одышку, лицо бледнеет или краснеет, со лба струится обильный пот. Возникают ошибки при выполнении упражнений, нарушается координация движений. Появляется вялость и раздражительность, пропадает интерес к любимым занятиям. Чтобы представить более полную картину о необходимости отслеживания физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, рассмотрим несколько особенностей, касающихся этого двигательного качества. Способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений называется силой. Без развития силы невозможно быстрое выполнение движений. К силовым упражнениям относятся лазанье по канату, лестнице, шесту, поднимание тяжестей, часть упражнений на гимнастических снарядах и др. На первом месте в силовых упражнениях стоит работа мышц, производимая относительно медленно, но при большом сопротивлении. Под влиянием таких упражнений мышцы быстро растут в объеме. Это объясняется тем, что, если упражнения выполняются с предельным напряжением, но в медленном темпе и чередуются с полноценным отдыхом, условия питания и кровообращения мышц наиболее благоприятные. Для многих силовых упражнений, таких, например, как подтягивание на руках на перекладине, поднимание тяжестей, характерно явление, которое известно под названием «натуживание». Оно состоит в том, что грудная клетка делается неподвижной вместе с напряжением мышц, голосовая щель плотно закрывается, дыхание на время прекращается, давление внутри грудной клетки резко повышается, вследствие чего нарушается ток крови через легкие. Кровь скапливается в венах. В артериях же, идущих от сердца к мышцам и внутренним органам, крови становится мало, она бедна кислородом, ткани тела не получают нужного питания. После «натуживания» следует глубокий вдох, кровь из вен быстро устремляется в правое предсердие, растягивая его сверх пределов. Это резко нарушает кровообращение и может привести к острому расширению сердца и его ослаблению. Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, позволяет занимающемуся оценить свою реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывает сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой.

Примерный план занятий на развитие силы:

Разминка.- В течение 6—7 мин сделать пробежку, выполнить круговые движения кистями, круги и махи руками, вращения туловищем, прыжки, выпрыгивания из полуприседа

1упражнение.- Жим штанги лежа: 2 подхода по 3 повторения со штангой 60%-ного веса от максимального результата — МТ (максимального теста), между подходами отдых 30 с, 1 подход по 4 повторения со штангой 60% -ного веса, перед и после отдых 20 с; 1 подход по 4 повторения со штангой 70% -ного веса, отдых 90 с.

Завершить занятие следует успокаивающими и расслабляющими упражнениями. Для этого использовать те же упражнения, что и для разминки, только выполнять их в медленном темпе.

**Билет № 11**

1. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.

Во время занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

— перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 мин;

— занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе пропуск с фотокарточкой и визой врача;

— вход в раздевалку разрешается после сдачи пропуска;

— занятия проводятся только в присутствии преподавателя. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

— каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;

— перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что дается 10 мин. После занятий разрешается мыться не более 3—5 мин (без мыла). Категорически воспрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;

— плавать в бассейне разрешается: мальчикам — в плавках, девочкам — в купальниках и резиновых шапочках.

При купании в естественном водоеме следует оборудовать отведенное для этого место и подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, веревки, лодки и т. д.). Необходимо убедиться, что температура воды не ниже установленной нормы (около +20 °С). Перед входом в воду надо сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

Специалисты во всем мире считают, что существует прямая связь между курением и болезнями. Когда курильщик делает затяжку, в его легкие попадает табачный дым, содержащий окись углерода. Кровь обладает способностью в 300 раз активнее соединяться с окисью угле­рода, чем кислород, вследствие чего ухудшается возможность транс­порта кислорода. Поэтому у курильщика быстрее возникает одышка при напряжении (нагрузке) и чувствуется тяжесть в груди. Никотин, содержащийся в табачном дыму, дает постоянную нагруз­ку на сердце и кровообращение. У человека, который выкуривает перед физической работой 1—2 сигареты, ЧСС возрастает на 10—20 ударов в минуту по сравнению с нормой. Такой повышенный пульс сохраняется в течение получаса. Особенно вредно курить перед физической работой или во время нее. Никотин вызывает также увеличение продукции стрессорных гор­монов — адреналина и норадреналина, которые повышают потребление кислорода сердцем. Такая повышенная нагрузка приводит к увеличе­нию опасности заболевания сердца. Действие адреналина на сосуды можно легко обнаружить у курильщиков, кожа которых после курения становится бледной и холодной.

Длительное курение может стать причиной рака легких. При куре­нии образуется смола, содержащая много различных химических со­единений. Большинство из них — так называемые канцерогены. На внутренней стороне наших бронхов имеются маленькие мерца­тельные волоски. Назначение их — удалять частицы пыли, которые мы вдыхаем с воздухом. Табачный дым тормозит функционирование этих волосков. В результате в легких остается пыль. Табачный дым раздражает слизистую оболочку воздушных путей, которая разбухает, сужая путь для воздуха. Это играет особенно неблагоприятную роль во время тяжелой физической работы, когда через легкие должно проходить большое количество воздуха. Хронический бронхит нередко бывает первой стадией заболевания, ведущего к раку легких .

Человек, подверженный алкоголю, обычно считает, что он имеет высокие физические возможности, хотя это, не соответствует действи­тельности. Объясняется это тем, что алкоголь снижает самокритич­ность, объективность оценок. Алкоголь никогда не может повысить работоспособность. Напротив, он оказывает влияние на определенные нервные центры, в результате чего способность выполнять точные дви­жения ухудшается — действие алкоголя может сохраняться в течение многих дней. Только одно это свидетельствует о несовместимости ал­коголя и спорта. Алкоголь способствует расширению сосудов кожи, что дает ощу­щение тепла. Это приводит к тому, что на сильном холоде, может про­изойти быстрое охлаждение, резко возрастает опасность отморожения. Ощущение тепла еще больше усугубляет эту опасность. Для молодежи особенно опасно приучаться к алкоголю. Противо­стоять этому призваны: спорт и общая физическая подготовка, которые вырабатывают здоровые жизненные привычки.

Невозможно предсказать, кто станет наркоманом. Однако важно помнить, что предпосылкой к этому является доступ к наркотику и ощущения, связанные с его приемом. Каждый, кто начинает употреб­лять наркотики, рискует стать зависимым от них и превратиться в нар­комана. Эта привычка часто переходит в тяжелую и опасную болезнь. Ей сопутствует патологическое снижение веса и общее плохое физиче­ское состояние с повышенной чувствительностью к другим болезням. Злоупотребление наркотиками, кроме того, порождает жестокие пре­ступления

3. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).

Физическое воспитание школьников осуществляется, в форме уроков и факультативных занятий; физкультурно-оздоровительных меро­приятий в режиме школьного дня; внеклассной спортивно-массовой работы в школе; внешкольной спортивно-массовой работы. Уроки физической культуры — основная форма физического воспи­тания в школе. Их содержание (для всех школ) определяется государст­венными программами. В процессе уроков физической культуры, наряду с образовательными и воспитательными, решаются оздоровительные задачи. Уроки физической культуры, по возможности, необходимо про­водить на свежем воздухе. Такие занятия укрепляют здоровье, повы­шают закаленность школьников.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются составной частью режима школьника. К ним, прежде всего, относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, школьная гимнастика до уроков, физкуль­турные минутки на уроках, подвижные игры и физические упражнения на переменах, прогулки и экскурсии, закаливание. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) оказывает оздорови­тельное воздействие на организм и ускоряет переход от сна к бодрство­ванию. Комплексы выполняемых упражнений должны быть составлены в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности учащихся.

Гимнастика до уроков способствует повышению работоспособности и более быстрому включению школьников в учебный процесс, положи­тельно сказывается на дисциплине учащихся.

Цель физкультурных минуток, проводимых на уроках, — преду­преждение утомления и повышение работоспособности школьников .Они обычно состоят из 3—5 упражнений, каждое из которых повторя­ется 4-—6 раз. Физкультурные паузы рекомендуются учащимся и при выполнении домашних заданий.

 Подвижные игры и физические упражнения на переменах помогают ученикам лучше отдохнуть, повышают у них работоспособность. Целе­сообразнее проводить их на свежем воздухе. Учащимся рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, играть в подвижные и спортивные игры, выполнять общеразвивающие упраж­нения, ходить на лыжах, кататься на коньках, плавать, заниматься тру­довой деятельностью. Способствуют физическому развитию и совершенствованию раз­личных двигательных качеств, и выносливости, а также закаляют орга­низм ребенка прогулки, экскурсии и походы.

**Билет № 12**

1. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Самые, пожалуй, святые и чистые игры современности, которые создал человеческий разум, — это Олимпийские. Они в себя вобрали все лучшее, что спорт дает человеку. Олимпиады не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой — олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях. Олимпийские игры — это соревнования и смотр всего, чего удалось добиться на благородном поприще духовного и физического развития человечества, оздоровления международного климата. «О спорт! Ты — благородство! Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно. Ты безупречен. Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности. Ты провозглашаешь: «Если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приемов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем». Ты возводишь стадионы — театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы. Ты начертал на своих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной честной борьбе». Эти пламенные строки взяты из «Оды спорту», написанной в 1912 г. основоположником современного олимпизма, выдающимся французским просветителем бароном Пьером де Кубертеном. Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами планеты, провозглашенные Кубертеном, имеют непреходящее значение для всего человечества. «Главная цель олимпийского движения, — писал Кубертен, — посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей». Возрождая Олимпийские игры, Кубертен преследовал цели одновременно и практические, и благородные. Он верил в то, что напряженность и враждебность, нарастающие между государствами планеты, могут быть сведены к минимуму дружественной атмосферой спорта. Олимпийские игры ныне нередко используются не столько ради идеалов мира и взаимопонимания, сколько для удовлетворения национальных претензий, личных амбиций, коммерческих интересов. Мир далеко не однороден. Он состоит из противостоящих друг другу государств, идеологических институтов, финансовых и промышленных корпораций, которые преследуют свои цели и интересы. Далеко не все эти организации придерживаются олимпийских идеалов. И тем не менее олимпийское движение и в наши дни является сдерживающим фактором конфликтов между народами. Пусть лучше будет плохой мир, чем хорошая война, тогда больше шансов на приближение хорошего мира.

2. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями заключаются в соответствии гигиеническим нормам и требованиям места проведения занятий, одежды, используемого инвентаря, а также контроле за физической нагрузкой. Помещение, в котором проводятся занятия физическими упражнениями, должно быть проветренным и чистым. Температура воздуха в комнате не должна превышать +20 °С. Выполнять упражнения лучше всего при открытой форточке или окне, избегая сквозняка. Оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями во многом зависит от санитарного состояния раздевалок, спортивного зала и душевых. Пребывание в пыльной, душной раздевалке снижает эффект тренировки. Ежедневное тщательное умывание, уход за зубами, регулярное мытье тела обязательны для каждого человека. Гигиена тела, и в первую очередь гигиена кожи, имеет большое значение для занимающихся физкультурой. Кожа выполняет ряд физиологических функций. Прежде всего она защищает организм от влияния воздуха, проникновения бактерии, загрязнения и предохраняет ткани и органы от механических повреждений, служит регулятором тепла. Выделения сальных желез придают коже эластичность, предохраняют ее от высыхания. Особо важную роль в организме кожа играет как орган чувств, воспринимая различные ощущения — давление, боль, тепло, холод и т. д. Подобно легким, кожа участвует в газовом обмене организма, выделяя в небольших количествах углекислый газ. Грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствуя размножению микробов, а при ранениях или ссадинах может вызвать воспалительные процессы. Регулярное мытье горячей водой с мылом очищает кожный покров. Одежда для занятий должна быть достаточно свободной, удобной и легкой и не затруднять дыхания. После занятий необходимо сменить все нательное белье. Спортивную одежду нужно надевать только на тренировки и соревнования, а не носить ее постоянно. Для сохранения гигиенических свойств ее нужно регулярно сушить, проветривать и стирать. Одежда из синтетических материалов рекомендуется только для защиты от дождя и ветра. Обувь для занятий должна быть прочной, легкой и не тесной. Спортивная обувь и носки должны быть чистыми и сухими. В мокрой обуви можно получить потертости, а при низкой температуре воздуха и отморожения. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах занятий, должны быть надежно закреплены и находиться в полной исправности. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания протирается сухой тряпкой и зачищается наждачной шкуркой. При выдвижении ноги «козла», «коня» (гимнастических снарядов) прочно закрепляются в заданном положении. Гимнастические маты укладываются вплотную вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая плоскость соскока или предполагаемого падения и срыва. Вес спортивных снарядов для выполнения упражнений и метания должен соответствовать возрасту и физической подготовленности учащихся. В целях предупреждения травматизма занятия физическими упражнениями должны проводиться регулярно, с постоянным увеличением физической нагрузки. Каждое занятие и выступление на соревнованиях следует начинать с разминки. Разминка, как говорят спортсмены, «разогревает» организм и тем самым готовит его к выполнению более сложных упражнений. В основе разминки лежит определенная физиологическая закономерность: организм человека не может сразу перейти от покоя к напряженной работе. Период постепенного усиления деятельности систем и органов получил название врабатываемости. Именно во время разминки происходит врабатываемость организма, чем и обеспечивается предупреждение травматизма.

3.  Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

**Билет № 13**

1. Требования безопасности во по плаванию.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

— обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);

— вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;

— в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с нее

- без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и т. п.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку,

— при нырянии нельзя долго оставаться под водой;

— нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и необследованном дне водоема;

— при купании в естественных водоемах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;

— при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;

— почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особую тревогу вызывает гипокинезия (недостаток движений) у детей и подростков. В наши дни основная масса школьников самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений. Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов и артистов балета. Систематические тренировки делают их стройными, мускулистыми. Красоте движений обязаны своим существованием эстетикотехнические виды спорта (художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и т. п.). Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие — залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно — одно из условий сохранения и укрепления здоровья. Существует такое явление — перенос навыка. Научившись каким-либо движениям, мы легче осваиваем похожие на них. Поэтому, стремясь к красоте, нужно начинать с самых простых движений. Для формирования красивого телосложения и овладения культурой движений используются различные системы физических упражнений: аэробика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, пауэрлифтинг), шейпинг и др. Атлетическая гимнастика — система упражнений с отягощениями. Занимающиеся имеют упругие, рельефные мышцы и красивую фигуру. Систематические занятия этой гимнастикой помогают развить силу, выносливость, ловкость, гибкость. В России зарождение атлетической гимнастики как системы упражнении с отягощениями для исправления недостатков телосложения связано с именем врача В. Ф. Краевского. По его системе занимались прославленные атлеты Иван Лебедев, Иван Заикин. Чтобы заниматься атгетической гимнастикой, необходимо знать основные правила тренировок. В спортивной практике существует определенная система обозначения нагрузок. Нагрузка, при которой атлет может выполнить упражнение только один раз, называется предельной, 2—3 раза — около предельной, 4—7 раз — большой, 8—12 раз — умеренно большой, 13—18 раз — средней, 19—25 раз — малой, а свыше 25 раз — очень малой. В подростковом возрасте самыми оптимальными нагрузками являются малые, средние и умеренно большие. Перегрузки отрицательно влияют на рост и развитие организма, поэтому не следует увеличивать нагрузки выше допустимых пределов. Наиболее благоприятное время для занятий с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч. Занятия атлетической гимнастикой должны заканчиваться не позднее чем за 2 ч до сна и не раньше чем за 1,5ч после приема пищи. Начинающим атлетам достаточно трех занятий в неделю по 40 мин. Увеличивать время тренировки надо постепенно. В книгах по атлетической гимнастике можно найти готовые комплексы упражнений для разного возраста и уровня физической подготовленности, а можно составить комплекс самостоятельно, соблюдая определенную последовательность: упражнение первое — для развития мышц рук и плечевого пояса; второе — для мышц шеи; третье — для мышц ног; четвертое — для мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса); пятое — на развитие всех мышечных групп (комплексное). При составлении плана самостоятельных занятий надо учитывать физическую нагрузку всего дня.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.Наиболее ранние признаки плоскостопия — быстрая утомляемость ног, ноющие боли в стопе (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии), мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, обычно исчезающий за ночь. Для предупреждения развития плоскостопия следует соблюдать профилактические меры:

1) не носить слишком тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см;

2) пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематически выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

3) выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно — ходьба босиком по скошенной траве, галечнику.

**Билет № 14**

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

Благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать, что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

— перед игрой необходимо провести разминку;

— внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя и капитана команды;

— строго выполнять правила игры;

— избегать столкновений, толчков и ударов;

— при падениях надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

— при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)

Плавание развивает мышцы, укрепляет внутренние органы. Разница температур при входе и выходе из воды закаливает организм. Умение плавать ограждает от несчастных случаев на воде. Так как человек учился плавать у животных, стили плавания назывались «по-собачьи», «по-лягушачьи». В наше время эти названия звучат несколько странно, но они точны. Одним из древних стилей плавания считается брасс. Немного позже появился треджен — прообраз современного кроля. Кроль носит титул «быстрейший». Появились разновидности и у брасса— баттерфляй, что значит «бабочка»: пловец, выбрасывающий две руки одновременно из воды, напоминает порхающую бабочку. Еще немного спустя «бабочку» обогнал «дельфин». Этот вид плавания изобрел венгр Д. Тумпек. Пловцы, хорошо овладевшие стилем «дельфин», показывают время, близкое к результатам кролистов. Ускоренному обучению плаванию способствуют общеразвивающие упражнения, упражнения на воде, игры и развлечения, подводящие и специальные упражнения для изучения техники плавания. Наиболее важные задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию: погружение с головой под воду с задержкой дыхания; выпрыгивание из воды после приседания под водой, держась за ветки деревьев, свисающих над водой (или за руки своих сверстников); скольжение по поверхности воды на спине после отталкивания от дна ногами. После того как человек научится держать себя на воде, не касаясь дна ногами, в вертикальном положении, активно работая ногами и балансируя руками, можно переходить к попыткам плыть «по-собачьи». Затем учиться плавать кролем на груди, брассом и другими стилями плавания.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)

Между избыточной массой тела и заболеваемостью существует прямая зависимость. Избыточный вес является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, тяжелых форм нарушения обмена веществ, ожирения печени, гипертонии, сахарного диабета. Эти заболевания врачи называют спутниками ожирения. Избыточный вес является одним из факторов риска получения сотрясения мозга, переломов костей при случайных падениях. При значительном избытке массы тела в организме происходит перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к затрудненному дыханию. Поэтому необходимо строго следить за массой собственного тела, особенно тем, кто предрасположен к ожирению, и принимать профилактические меры для его предупреждения. Действенные средства профилактики ожирения — рациональное питание и достаточная двигательная активность. Ежедневно необходимо отводить 1,5 ч катанию на лыжах и коньках (зимой), езде на велосипеде, игре в футбол, подвижным играм (летом), полезно заниматься плаванием (до 30 мин) два раза в неделю. Комплекс специальных упражнений для школьников 13—14 лет с ожирением I—III степени (1-й месяц занятий): 1. Ходьба высоко поднимая колени. 2. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. 3. Ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища направо и налево с отведением правой (левой) руки в сторону. 4. Ноги вместе, руки на поясе. Приседания, разводя колени и руки в стороны. 5. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед, доставая руками до носков ног. 6. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить. 7. Бег на месте (30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага. 8. Игра в баскетбол, футбол (15 мин). После занятий обязательно принять душ. В выходные дни можно совершать походы за город протяженностью до 8 км.

**Билет № 15**

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.

Наша страна стояла у истоков возрождения олимпийского движения. Среди представителей 12 стран, открывших новую эру олимпийского движения, был и делегат от России А. Д. Бутовский. Всю свою жизнь он посвятил физическому воспитанию юношества и написал немало научных работ на эту тему. Несмотря на это, в России долго не существовало своей организации, в задачи которой входила бы подготовка спортсменов к выступлению на Олимпийских играх и оказание им необходимого содействия. В первых трех Олимпиадах наши спортсмены участия не принимали. Впервые русские фамилии появились в протоколах IV Олимпиады (1908). Первым русским олимпийским чемпионом стал Н. А. Панин-Коломенкин в фигурном катании. Российский олимпийский комитет (РОК) был создан в 1911 г. Интересен тот факт, что на Олимпиаде в Стокгольме в 1912 г. награды победителям вручали король Швеции Густав и российский царь Николай II. Вступление в олимпийское движение советских спортсменов, их ошеломляющий успех на Хельсинкской Олимпиаде в 1952 г. ознаменовали новый этап в истории Олимпийских игр. Очень многие атлеты нашей страны стали подлинными героями мирового спорта. Лариса Латынина завоевала 9 золотых медалей по спортивной гимнастике, Лидия Скобликова — 6 золотых медалей в беге на коньках, Галина Кулакова — 4 золотые медали в лыжных гонках. По предложению СССР с 1973 г. вновь стали созываться олимпийские конгрессы, были сохранены церемонии исполнения государственных гимнов и подъема национальных флагов при награждении победителей Олимпийских игр. После завершения спортивной карьеры великие спортсмены становятся выдающимися тренерами, общественными и государственными деятелями, учеными в области физической культуры и спорта: олимпийский чемпион в гимнастике Юрий Титов возглавил Российскую федерацию гимнастики и стал вице-президентом Международной гимнастической федерации; Виктор Игуменов (греко-римская борьба), Тамара Пресс, Владимир Кузнецов (легкая атлетика) стали видными учеными. Свидетельством признания мировой общественностью высокого авторитета нашей страны, огромного вклада спортивных организаций и спортсменов в дело развития спортивного и олимпийского движения стал тот знаменательный факт, что организация XXII Олимпийских игр в 1980 г. была поручена г. Москве. В начале 90-х гг. XX в. произошло два важнейших события в политической жизни мира. Распался на 15 суверенных стран СССР, в одно государство объединились ГДР и ФРГ. На зимних Олимпийских играх 1992 г. в качестве преемника СССР выступала объединенная команда СНГ (бывшие союзные республики СССР, кроме прибалтийских). После принятия решения о разведении по срокам организации летних и зимних Олимпийских игр очередная XVII Белая Олимпиада состоялась через два года (в 1994 г.) в Норвегии, в Лиллехаммере. На этих и последующих Играх спортсмены бывших союзных республик СССР выступили уже отдельными командами. Олимпийцы России достойно приняли эстафету от сборной СССР и по-прежнему входят в число лучших.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

При проведении экскурсий следует выполнять следующие меры безопасности:

— к экскурсиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

— следует соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха;

— необходимо выполнять все указания руководителя или его заместителя, не изменять самостоятельно установленный маршрут движения группы;

— во время привалов в лесу не разводить костры;

— не пробовать какие-либо плоды, растения или грибы на вкус;

— не трогать руками животных, опасных пресмыкающихся и насекомых;

— при передвижении не ходить босиком, в носках;

— не пить воду из непроверенных водоемов, использовать воду из фляжки, которую следует брать с собой;

— соблюдать правила личной и общественной гигиены, своевременно информировать руководителя экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах;

— бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, а также уважать обычаи и традиции местного населения.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма. А как убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества? Для этого надо выполнить специальные контрольные упражнения (тесты): 1) прыжок в длину с места; 2) метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя; 3) прыжки со скакалкой; 4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки); можно добавить и другие тесты. Переходя из класса в класс, следить, насколько развиваешься физически. Такие проверки проводят в сентябре и мае (иногда в декабре—январе). Проверить себя с помощью тестов можно на уроках в школе или во дворе, на спортивной площадке, стадионе. Тетрадь самоконтроля следует сохранять на все годы учебы в школе и записывать в ней свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

 **Билет № 16**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ  КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ  В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни, о чем говорилось в Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию "О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства" на 2001 год.Из совокупности понятия "здоровый образ жизни", объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и подбора подводящих упражнений для самостоятельного усвоения.

Учащийся может выполнять упражнение на улице в прыжковую яму, или в зале на маты. Оценивается угол разбега, действия в полете, и призем­ление. Ученик выполняет 2-3 прыжка.

Техника

Разбег выполняется под углом к планке 30-45°, а толчок — на расстоянии 2-3 ступней от линии планки. При толчке левой (правой) ногой разбег произ­водится с правой (левой) стороны, с постепенным ускорением. Последние три шага выполняют более энергично, и несколько длиннее. На последнем шаге для выполнения толчка, почти прямую толчковую ногу выставляют вперед на пятку, а руки отводят назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновре­менным подниманием плеч, взмахом рук и маховой ногой совершает взлет. В этот момент маховую ногу поднимает вверх над планкой, а толчковую остав­ляет опущенной вниз. Затем, при переходе планки, энергичным движением опускает маховую ногу вниз за планку, а толчковую поднимает и также пере­носит через планку. Приземляется на маховую ногу.

Ошибки

Разбег под углом менее 30°.

Отталкивание близко к планке.

Отталкивание вперед, а не вверх.

Слабый мах ногой или руками.

Хватается рукой за планку (опирается на нее).

3.  Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Девушки

1. Кувырок вперёд ноги скресно.

2. Поворот.

3.Перекат назад стойка на лопатках.

4. Перекат вперёд лечь и «мост».

5. поворот в упор присев.

6. встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев и о.с.

ПЕРЕКАТЫ: Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке. Последовательность обучения: 1. из положения группировки сидя перекат назад - вперёд на спине. 2. из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперёд вернуться в и. п. 4. из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперёд сед в группировке. 5. из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперёд и. п..

КУВЫРОК ВПЕРЁД. Техника выполнения. Из упора присев, выпрямляя ноги, переносите массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из разных и. п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд сед в группировке.

3. Из упора присев кувырок вперёд и сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням.

2. Отсутствие отталкивание ногами.

3. Недостаточная группировка.

4. Неправильное положения рук.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнёр, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать. 3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках. 4.  Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.

3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускание ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми ногами.

« МОСТ» из положения лёжа на полу. Техника выполнения. Лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их, носками развернуть кнаружи, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперёд, медленно опуститься на спину в исходное положения. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса.

2. Освоить исходное положения и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о неё.

3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения лёжа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперёд.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Юноши.

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

2. Прыжком встать.

3. В падении в упор на руки отжаться, правая нога вверх.

4. Опускаясь в упор присев кувырок вперёд с перекатом назад в стойку на лопатках.

5. Перекатом вперёд встать

6. Длинный кувырок вперёд.

Кувырок назад. Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперёд

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук.

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

КУВЫРОК ВПЕРЁД. Техника выполнения. Из упора присев, выпрямляя ноги, переносите массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из разных и. п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд сед в группировке.

3. Из упора присев кувырок вперёд и сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням.

2. Отсутствие отталкивание ногами.

3. Недостаточная группировка.

4. Неправильное положения рук.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнёр, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать. 3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках. 4.  Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.

3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускание ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми ногами.

Длинный кувырок . Техника выполнения. Длинный кувырок вперёд выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперёд разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см. от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

2. Из упора присев кувырок вперёд с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.

3. Из полуприседа длинный кувырок вперёд в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80см. до постановки рук.

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперёд.

2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.

3. Появление фазы полёта из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперёд.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая её на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперёд, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

**Билет № 17**

1. ТЕХНИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Двигательная деятельность - важнейшая форма удовлетворения разнообразных потребностей. Обучение двигательным действиям, которое в этом аспекте можно рассматривать как условие выживания, появляется в простейших формах с возникновением жизни, усложняясь и совершенствуясь по мере эволюции живых существ. Простейшей первичной формой обучения были спонтанные пробы, наиболее удачные из которых закреплялись при повторениях; позднее появилось подражание, а те, кто служил образцом, были, по сути, первыми учителями. Игры родителей с детенышами, которые можно наблюдать у птиц и животных, суть не что иное, как учебные упражнения, формирующие навыки целесообразного поведения. В обучении у животных можно заметить начатки педагогической организации:

- учителя и ученика,

- поощрение и наказание,

- реализацию некоторых требований дидактики, которые, по всей вероятности, имманентно присущи обучению, например наглядность, прочность, связь с практикой, доступность, ведущая роль учителя.

Человек начинает учиться двигательным действиям с момента появления на свет, повторяя в онтогенезе филогенетический путь обучения:

- вначале движения организуются спонтанно и хаотично, затем - все более осмысленно, целенаправленно,

- под влиянием извне - вначале родителей, позже - других людей, еще позже - общественных норм поведения.

Эффективность обучения определяется по результатам практической деятельности. Стабильной эффективности чаще добиваются в видах деятельности со стандартной программой. В спорте это тяжелая и легкая атлетика, спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и т.п. Здесь заранее определены требования двигательных задач и условия их решения. В видах деятельности с нестандартной программой (спортивные игры и единоборства), где успех зависит от способности эффективно действовать в быстро меняющихся ситуациях, стабильная эффективность результатов отмечается относительно редко, чаще бывают неудачи.Обучаемый добивается нужного эффекта: он более или менее точно воспроизводит эталонное движение. Однако повторить не значит овладеть. Копирование не рождает мастерства. Н.А. Бернштейн отмечал: движения - это коррекции. Мастерство проявляется в точности и своевременности коррекций, обеспечивающих приспособление к изменениям внешних условий решения двигательной задачи и к колебаниям собственной внутренней структуры действия (взаимное расположение частей тела, соотношение усилий по величине, направлению, длительности в каждый момент действия).Каждое действие, все входящие в него операции требуют для своего осуществления точного управления своим телом. Поэтому ориентировочная деятельность включает проектирование целесообразных усилий, траекторий, быстроты и ритма отдельных действий, согласующих перемещения тела и его частей с требованиями ситуации. Ориентировка во внешней ситуации дополняется ориентировкой в собственных ощущениях двигательного аппарата и построением на этой основе соответствующих действий. Способность ориентироваться в ситуации действия и в ощущениях перемещений собственного тела - решающие условия успеха действия. В литературе, особенно в методической, подчеркивается необходимость "игрового мышления", "тактического мышления", способности чувствовать свои движения, вплоть до ощущения работы отдельных мышечных групп, а ситуацию деятельности - до мельчайших деталей. Если бы эти рекомендации реализовывались в действиях, то во многих случаях время анализа ситуации многократно превысило бы время ее протекания и изменения, а эффективное действие стало бы теоретической абстракцией. В специальных исследованиях выяснено, что в процессе ориентировки исследуются не все элементы ситуации, а только значимые в контексте требования решаемой задачи. Установка на смысл двигательной деятельности позволяет выделить в условиях двигательной задачи существенные признаки ситуации действия. Для каждого типа двигательной задачи эти существенные признаки многовариантны, хотя конкретные ситуации отличаются в деталях, их можно выделять в теоретическом анализе. Именно они и определяют сущность ситуации и выбор операций, обеспечивающих успешность действия. То же самое можно сказать и о регуляции двигательного действия, требованиях к его построению. Теоретический анализ позволяет выявить основные условия оптимизации действия (его технику), а методический анализ - минимум условий, выполнение которых обеспечивает оптимальное решение двигательной задачи. Эти существенные ориентиры получили название "Основные опорные точки" (ООТ). Организация мышечных усилий вокруг ООТ происходит неосознанно. Чтобы быстро и правильно осваивать новые двигательные действия, необходимо соблюдать определенные методиче­ские правила. Правило первое — «от простого к сложному». Разучивае­мые упражнения могут быть различной координационной слож­ности. Если упражнение очень сложное, его лучше разучивать по частям, т. е. упростить. Например, сразу правильно освоить прыжок через гимнастического козла очень трудно. Поэтому прежде учатся правильно напрыгивать на гимнастический мо­стик и отталкиваться от него (сначала без опоры на поверхность гимнастического козла, а затем с опорой на руки); после этого учатся правильно приземляться с возвышения; затем напрыги­вать на гимнастического козла и спрыгивать с него и лишь пос­ле этого обучаются прыжку в полной координации.

Правило второе — «от известного к неизвестному». Двига­тельные действия человек может использовать для различных целей. Например, можно метать теннисный мяч в цель и на даль­ность, преодолевать короткую дистанцию и вести футбольный мяч во время бега. Если сразу пытаться обучаться всему, то это будет очень непродуктивный путь. Поэтому сначала надо на­учиться выполнять двигательное действие в стандартных усло­виях, т. е. использовать его для решения одной цели и выпол­нять, когда нет сбивающих факторов. Например, сначала учатся бросать мяч в кольцо определенным способом и с определенно­го расстояния стоя на месте. Потом учатся выполнять этот бро­сок в прыжке, после ведения мяча, с разного расстояния. Затем бросок применяют непосредственно во время игры, когда усло­вия постоянно изменяются и вместе с ними изменяются возмож­ности точно осуществить бросок мяча в кольцо.

Правило третье — «от освоенного к неосвоенному». Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях. Например, обучаться поворотам в движении сразу на гимнастическом бревне сложно и опасно. Поэтому сначала их разучивают на полу, затем вы­полняют на гимнастической скамейке, на низком бревне и лишь после этого на стандартном высоком гимнастическом бревне.

Соблюдая данные правила, можно разучивать различные двигательные действия самостоятельно. Главное— не торопиться переходить к осуществлению более трудных заданий. Это можно делать только тогда, когда прежнее задание зани­мающийся выполняет правильно и легко, притом не один, а много раз.

2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

Основные нарушения игры в футбол.

1.Штрафной удар:

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные:

- удар или попытка ударить соперника ногой

- подножка или попытка сделать сопернику подножку

- прыжок на соперника

- атака соперника

- удар или попытка ударить соперника рукой

- толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений:

- при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча

- задержит соперника

- плюнет в соперника

- умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

2. 11-метровый удар:

11-метровый удар назначается при любом из вышеприведенных десяти нарушений, если оно совершено игроком в пределах штрафной площади своих ворот, независимо от места нахождения мяча, но при условии, что мяч находится в игре.

3.Свободный удар:

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих четырех нарушений:

- будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустит его из рук.

- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока.

- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас.

- коснется мяча руками при получении его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- сыграет опасно

- блокирует продвижение соперника

- помешает вратарю выпустить мяч из рук

- совершит любое иное нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

4.Дисциплинарные санкции:

Нарушения, наказуемые предупреждением:

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих восьми нарушений:

1. Неспортивное поведение.

2. Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи.

3. Систематическое нарушение Правил игры.

4. Затягивание возобновления игры.

5. Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами.

6. Выход или возвращение на поле без разрешения судьи.

7. Самовольный уход с поля без разрешения судьи.

8. Снятие футболки после забитого гола.

Нарушения, наказуемые удалением:

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. Серьезное нарушение правил игры

2. Агрессивное поведение

3. Плевок в соперника или любое другое лицо

4. Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади)

5. Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом

6. Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты

7. Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

3.  Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузок.

Скорость - это свойство человека, обеспечива­ющее ему возможность совершать движения за минимально ко­роткое время в беге, т. е. быстро бегать. Быстрота проявляется в скорости реакции и ско­рости перемещения тела или его звеньев в пространстве.  Для развития скорости передвижения используют специаль­ные скоростные упражнения. Например, повторный бег с мак­симальной скоростью на короткие дистанции. При развитии ско­рости бега необходимо, чтобы каждое последующее повторение начиналось после того, как организм отдохнет. Если во время повторного бега скорость начинает снижаться, надо увеличить время отдыха между повторениями. Чтобы повысить скоростные качества, можно использовать и упражнения на развитие силы. Но эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком тем­пе (их обычно называют скоростно-силовыми).

 **Билет № 18**

1.  Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

Сила - это способность человека воздейство­вать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Например, человек, напрягая мышцы, поднимает тяжелую штангу, т. е. он воздействует на нее и приводит ее в движение. Подняв штангу, человек опять-таки посредством напряжения мышц удерживает ее над голо­вой, т. е. активно противодействует весу штанги, которая давит на него. Но не только для поднятия тяжестей человеку нужна сила. Все его движения и передвижения связаны с напряжени­ем мышц. Если человек обладает большим запасом физической энергии, он способен дальше и выше прыгать, быстрее бегать,  с большей скоростью передвигаться на лыжах и т. п. Для развития силы используют специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность по сравнению с другими физическими упражнениями — вызы­вать значительные напряжения мышц. Эти упражнения в за­висимости от способа отягощения подразделяются на две основ­ные группы.

Первая группа — упражнения, где в качестве отя­гощения используется вес всего тела человека или его отдельных частей, Например, при подтягивании на гимнастической пере­кладине отягощение на мышцы рук создает вес всего тела чело­века. В то же время при сгибании туловища вперед из положе­нии лежа на полу, отягощение на мышцы брюшного пресса со­здает вес только верхней части тела.

Ко второй группе относятся упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела или его частей, так и вес различных спортивных снарядов. Например, приседания со штангой или занятия с гантелями разного веса.

Основное правило применения силовых упражнений — обя­зательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют два метода:

1.Выполняют силовые упражнения непрерывно, пока не устанут (методом непредельных отягощений, когда величина отя­гощения относительно небольшая и упражнение выполняют в режиме до отказа, т. е. до тех пор, пока становится невозмож­но выполнять упражнение правильно).

2. Выполняют повторно сериями с не­большими интервалами отдыха, но тоже до утомления (ме­тодом предельных отягощений, когда величина отягощения максимальная и упражнение может быть выполнено один - два раза).

Для об­щего физического развития силовые упражнения объединяют в атлетические комплексы. Комплексы составляются таким об­разом, чтобы выполнение включенных в них упражнений пос­ледовательно вызывало напряжение различных мышечных групп. Например, первое упражнение — приседание. Оно вызы­вает напряжение мышц ног. Второе упражнение — сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание). Оно вызывает напряжение мышц рук (мышцы ног в это время отдыхают). Третье упражне­ние — сгибание туловища из положения лежа на полу. Оно вы­зывает напряжение мышц брюшного пресса, а мышцы ног и рук отдыхают. И т. д. Кроме комплексов атлетических упражнений, для развития силы используют также разнообразные прыжки, метания тяжелых предметов (например, набивных мячей), бег в гору и другие упражнения, вызывающие повышенное напря­жение мышц.

При разработке комплексов на развитие силы необходимо правильно определять:

-  ло­кальность воздействия упражнения в одном подходе;

-   количество подходов в одной серии;

-   количество серий в одном занятии.

Мера воз­действия физических упражнений на организм оценивается по показателям функционального состояния биологических и пси­хических процессов человека (например, по величине частоты сер­дечных сокращений (ЧСС) во время работы или скорости ее вос­становления после нагрузки; по скорости двигательной реакции или точности воспроизведения движений). Чтобы оценить вели­чину нагрузки по этим показателям, пользуются соответствую­щими методическими указаниями по индивидуальному развитию физических качеств (например, время восстановления ЧСС после выполнения упражнения в режиме максимальной мощности не должно превышать 45-60 с). Учитывая все выше сказанное, можно подобрать упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Для юношей (методом непредельных отягощений, т. е. до отказа):

1. Выжимание штанги стоя.

2. Подъем прямых рук с гантелями через стороны вверх до угла 45°.

3. Подъем штанги на бицепсы.

4. Опускание прямых рук со штангой назад за голову, лежа на скамейке.

5. Подтягивание одного конца штанги к поясу стоя в наклоне. Выполняется одной рукой, а после отдыха — другой.

6. Подъемы туловища назад из положения, лежа на животе.

7. Сгибание и разгибание кистей со штангой в положении сидя, опираясь предплечьями на бедра. Ладони вверх, а затем вниз.

8.  При пульсе выше 100 ударов в минуту до начала занятий – тренировка не желательна. В подготовительной части занятий пульс доходит до 120-130 ударов в минуту. В основной части занятий ЧСС 170-180 ударов в минуту (развивающая нагрузка). Пульс 180 и выше – чрезмерная нагрузка, снизить нагрузку в процессе занятия. Снижение пульса (во время отдыха)

2. Меры предосторожности исключающие обморожение. Первая мед. помощь при обморожениях.

Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

Отморожение наступает быстрее при повышенной влажности воздуха, тесной или мокрой одежде и обуви, неподвижном положении, длительном воздействии низкой температуры, сильном ветре, истощении, потере крови.

При локальных отморожениях, лучшее-средство лечения — это поло­жить теплую ладонь на обмороженное место и спокойно держать до техпор пока кожа не приобретет нормальный цвет и не восстановится чувст­вительность. Известный ранее способ лечения осторожный массаж может повредить кожу и внести инфекцию. Нельзя ни при каких условиях тереть отмороженное место снегом. При трении может лопнуть кожа и от­крыться путь для инфекции. Кроме того, снег отнимает тепло от кожи, тем­пература которой еще более понижается, отморожение усугубляется. Рас­тирать можно только участки тела расположенные рядом с отмороженным местом, до его порозовения и появления чувствительности, и лишь затем само это место, но очень осторожно .Для усиления эффекта при отогревании нужно выпить горячего чая. Лучший способ отогревания конечностей (пальцев рук и ног) — махо­вые движения с большой амплитудой. Например, собрать пальцы в кулак и выполнять махи руками спереди — вниз — назад и обратно. Кровь при этом будет лучше наполнять удаленные участки и отогревать их. Анало­гичным образом выполняют махи ногой. Признаками общего замерзания являются сонливость, ослабление па­мяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной дея­тельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой води 30-32° С, а после погружения до­вести воду до 37-38° С. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питьё, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание. Отморожение можно предотвратить, активно двигаясь и соответственно тепло одеваясь. Одежда создает изолированную воздушную прослойку вблизи кожи, и температура тела сохраняется на комфортном уровне — около 33° С.В холод надо надевать на тело трикотажное шерстяное белье, а сверху — одежду из плотной ткани. Пока шерстяное белье сухое, его поры заполнены воздухом, что обеспечивает хорошую изоляцию. Влажное шерстяное белье, напротив, плохо защищает от потери тепла, особенно если верхняя одежда также влажная. Влага за счет тепла тела испаряется в окружающую среду, и тело еще больше охлаждается. Воздухонепроницаемая одежда сама по себе плохо удерживает тепло, но она препятствует теплому воздуху смешиваться с наружным холодным воздухом. Нужно избегать плотно обтягивающей жест­кой, одежды, так как в этом случае она препятствует циркуляции крови к от­дельным частям тела и способствует возникновению отморожений.

При низкой внешней температуре нужно тепло одеваться, чтобы избе­жать простуды. С другой стороны, при движении одежда должна быть лег­кой, чтобы не допустить перегрева тела и не препятствовать возникающей при этом влаги испарению. Уши надо обязательно прикрывать. Сережки снимать, так как металл быстро охлаждается и забирает тепло от ушей .В холодные и ветреные дни, чтобы не отморозить щеки и нос, не следу­ет утром мыть с мылом лицо и бриться. Естественный жир кожи хорошо защищает ее от мороза. Необходимо еще раз подчеркнуть, что самый эффективный способ за­щиты от холода и отморожений — это движения.

3.  Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Передача мяча двумя руками от груди является основным способом взаимодействия с партнёром на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные- вверх - вперёд. Руки согнуты, локти обращены вниз- назад. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускаются вниз. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается бросок активным движением пальцев и кистей вперёд и разгибанием ног.

ОБУЧЕНИЕ: 1.Передача мяча в стену двумя руками от груди на месте.

2. Ловля мяча и передача в парах на расстоянии 4-5 м.

3. Передача мяча со сближением и удалением игроков в парах и тройках

4. Передача мяча в пол.

5. Передача мяча во встречных колоннах.

6. Передача мяча в движении.

ОШИБКИ. 1.Выполняет упражнения не в игровой стойке.

2. Параллельное расположение стоп (на одной линии), а не с выставлением одной ноги вперёд.

3. Не выпрямляет руки при передачи.

4. Не работают кисти в завершающей стадии передачи.

5.Мяч летит не параллельно полу.

6.Несогласованные движения рук и ног.

**Билет № 19**

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается.

Физическое развитие — это закономерное изменение анатомо-морфологических и функциональных свойств организма че­ловека, которое происходит под влиянием биологических и соци­альных факторов. Среди наиболее важных биологических факторов выделяют фактор наследственности, а среди соци­альных —регулярные занятия физической культурой. О физичес­ком развитии человека судят по размерам и форме его тела, разви­тию мускулатуры, функциональным возможностям дыхания и кровообращения, показателям физической работоспособности. В число основных показателей физического развития включают рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную емкость лег­ких. Все эти показатели можно измерять в домашних условиях и сравнивать их со стандартными оценочными таблицами. Такое сравнение позволяет постоянно контролировать свое физическое развитие и, если появляется необходимость, с помощью физичес­ких упражнений его совершенствовать Человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Наиболее выраженные изменения в строении организма человека происходят в период от новорожденности до периода полового созревания. Современный врач, призванный заботиться о здоровье ребенка, не может относиться к детскому организму как к уменьшенной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду от рождения до зрелости свойственны свои специфические особенности строения и функционирования. По определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения, здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Институтом гигиены детей и подростков России предложено более конкретное определение здоровья: “здоровье — отсутствие болезни и повреждения, гармоничное, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды”.Около 53% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей к окончанию обучения в школе не превышает 20 - 25% от выпуска. Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, а 20% - признаются непригодными к службе в армии по состоянию здоровья. Рост доли детей и подростков среди употребляющих наркотические и токсические  вещества составляет около 10% в год. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, а повышение уровня двигательных навыков существенно снижает риск травматизма.

Цель физического развития

Ребёнок и подросток отличаются от взрослого человека особенностями строения и функции организма, которые значительно изменяются в различные периоды их жизни. Знание возрастных особенностей морфологии и физиологии детей необходимо в наибольшей степени использовать в деле воспитания подрастающего поколения. Преподавателю физической культуры в школе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма детей и подростков, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата. Необходимым условием правильной организации воспитания детей и подростков.

Систематическое наблюдение за их физическим развитием и состоянием здоровья. Очень важно знать, какие величины Того или иного признака физического развития соответствуют данному возрасту ребёнка, каковы годичные прибавки роста, веса и т. д. для того, чтобы своевременно уловить отклонения в ходе индивидуального развития ребёнка. Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового  развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и  развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно - гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека. Физическое развитие, как и другие показатели состояния здоровья, рождаемость, заболеваемость, смертность и др. отражают санитарное состояние детского коллектива. Наблюдение за физическим развитием и состоянием здоровья детей и подростков совершенно необходимо медицинским работникам детских учреждений, так как позволяет своевременно наметить и осуществить как индивидуальные, так и массовые оздоровительные мероприятия. Без индивидуальной оценки физического развития невозможно составить обобщенную характеристику той или иной группы, так же как без знания средних показателей физического развития, свойственных данному возрасту, полу и коллективу, нельзя объективно оценить физическое развитие каждого в отдельности.

Физическое развитие, отражая процессы роста и формирование организма, непосредственно зависит от состояния здоровья. Организм ребенка отличается от организма взрослого выраженными особенностями строения и функций органов. Главное отличие заключается в том, что организм ребенка в отличие от организма взрослого находится в состоянии непрерывного роста и развития.

Организм ребенка отличается от организма взрослого выраженными особенностями строения и функций органов. Главное отличие заключается в том, что организм ребенка в отличие от организма взрослого находится в состоянии непрерывного роста и развития. Ранний подростковый период у девочек обычно начинаются в возрасте между 10 - 13 годами и продолжается в течение 6 - 12 мес. у мальчиков соответственно в возрасте между 10, 5 и 15 годами и продолжается в течение 6 - 24 мес. Средний подростковый период у девочек начинается в возрасте 11 - 14 лет и продолжается в среднем 2 - 3 года, у мальчиков, соответственно, в возрасте 12 - 15, 5 лет и продолжается в течение 6 - 36 мес. Поздний подростковый период наступает в среднем у девочек в возрасте 13 - 17 лет, а у мальчиков, соответственно, 14 - 16 лет. Измерение длины тела у лиц мужского и женского пола свидетельствует о том, что примерно до 10 лет девочки несколько уступают в росте мальчикам. После указанного возраста девочки опережают мальчиков в росте. Происходит первый перекрест, и на протяжении 3 - 4 лет девочки выше мальчиков. В возрасте 13 - 14 лет начинается период ускоренного роста у мальчиков. В этом возрасте наблюдается второй перекрест ростовых кривых, т. е. мальчики вновь опережают по длине тела девочек. Средний подростковый период соответствует 3-й и 4-я стадиям половой зрелости и по возрастному периоду соответствует от 12 до 14 лет у девочек и от 12, 5 до 15 лет у мальчиков. Это период бурного роста и наиболее выраженных изменений, время нарастания массы тела и линейного роста, а также дальнейшего развития   вторичных половых признаков. В средний подростковый период приходится пик скорости увеличения массы тела, который следует за пиком кривой скорости роста приблизительно с интервалом в 6 мес. В это время накапливается наибольшее количество жировой ткани у девочек и мышечной массы у мальчиков с 4-кратным превышением числа мышечных клеток по сравнению с таковым у девочек. Ряд выраженных особенностей присущ органам дыхания подростков. Происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост сегментов легких, увеличение размеров ацинусов (функциональных единиц легких), значительно увеличивается объем легких, жизненная емкость, легочная вентиляция. Дыхание становится глубже, число дыхательных движений к 17 - 18 годам соответствует таковому у взрослых. Большие изменения происходят в этом возрасте в сердечно - сосудистой системе. Большие изменения происходят в этом возрасте в сердечно - сосудистой системе.

Влияние физического развития на состояние здоровья

Подростковый период - период бурного развития чувств, эмоциональных переживаний. В этом возрасте наиболее активно происходит процесс формирования жизненных планов, самосознания, усиливается потребность межличностного общения, растет интерес к противоположному полу, приходит первая любовь, формируются элементы репродуктивного поведения. Происходит окончательное осознание подростком своей половой принадлежности и выработка соответствующей психосексуальной ориентации. Основное место в структуре заболеваемости подростков 15 - 17 лет занимают болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни нервной системы. Настораживает тот факт, что за время обучения в школе число здоровых детей снижается в 4 - 5 раз и не превышает 20-25% от общего их числа, в результате чего 50-60% выпускников школ имеют определенные ограничения в выборе профессии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20% от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20 % от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии.

На процесс физического развития оказывают влияние самые многообразные факторы: хронические соматические заболевания детского возраста, гинекологические заболевания, нарушения питания, социально - гигиенические, климатические и экологические условия, наследственность и многие другие.

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

Одновременный (имитация с палками)

Ученик в спортивной форме и с лыжными палками (с просунутыми в ремешки кистями), располагается на площадке, боком к проверяющим. Выполняет имитацию лыжного хода от 5 до 10 раз, не сходя с места. Палки не должны касаться пола, ими лишь обозначается отталкивание (наконечники проходят вдоль, пола).

Техника

И.п. — стойка лыжника, руки вниз, палки кольцами назад.

1 — Имитируя от­талкивание правой но­гой, руки выносятся впе­ред, выбрасывая палки кольцами вперед.

2 — Палки маятникообразным движением двигаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой).

3  — Подставляя левую ногу к правой, выполняется наклон туловища вперед, а руки отводятся назад. Палки не касаются пола. Выполнив не­сколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Ошибки

Приседание во время отталкивания.

Слабый наклон туловища, либо его полное отсутствие.

Жесткий хват за палку, не отпуская ее сзади. Из-за чего руки не прохо­дят назад дальше ног.

Короткие отталкивания. Руки не проходят назад до конца (рука и палка не составляют прямую линию).

Раннее начало разгибания туловища. Еще руки не завершили отталки­вание, а туловище уже начинает выпрямляться.

Взгляд вниз, а не вперед.

Нарушение координации работы рук и ног (руки сами по себе, а ноги сами по себе).

Один шаг вместо двух, либо полное отсутствие шагов.

Отсутствует вынос палок кольцами вперед, либо они выносятся до вер­тикального положения.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 мяч вверх, смотреть на мяч; 2 – наклон к левой; 3 – наклон к правой; 4 – и.п.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон вперёд, руки вверх и переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3-4 – то же передать мяч в другую руку.

3. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверху, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны и наклон к правой, мячом коснуться правого носка; 2 – выпрямляясь, вернуться в и.п.

4. И.п. – о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – сгибая ногу и поднимая её выше горизонтали, переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ноги.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон и переложить мяч в левую руку под левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

6. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки вверх, левой рукой коснуться мяча; 2 – наклон, переложить мяч за ногами в левую руку; 3 – выпрямиться, руки вверх, правой рукой коснуться мяча; 4 – и.п.; 5-8 – то же, но передать мяч в другую руку.

7.И. п. – о.с., мяч в правой руке. 1 – правую назад на носок, руки вверх, мяч между ладоней, смотреть на мяч; 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ноги.

**Билет № 20**

1. Что понимается под качеством выносливость.

Выносливость — способность длительно выполнять работу без сниже­ния ее интенсивности, а также способность противостоять утомлению. Раз­витие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивость нервной системы к возбуждению большой интенсивно­сти (волевые усилия).

Различают две фазы при работе на выносливость.

Работа до появления чувства усталости.

Работа на фоне утомления, за счет волевых усилий.

Выносливость измеряется временем выполнения работы без снижения интенсивности. Различают несколько видов выносливости: общую, специ­альную,   скоростную и силовую.

Общая  выносливость — это способность человека продолжительное вре­мя выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравни­тельно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие группы мышц.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

Аэробными возможностями организма.   .

Степенью экономизации техники движений.

Способностью терпеть,  т.е. уровнем развития волевых качеств.

Основным упражнением для развития общей выносливости у новичков является бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью. Продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-6 минут до 25-30 минут. Одна­ко можно использовать любое циклическое упражнение: ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, кросс, езда на велосипеде, гребля и другие.

Специальная выносливость — это способность к длительному перене­сению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности (профес­сиональной или спортивной). Например, долго играть в баскетбол (волей­бол, футбол и др.), бороться, боксировать, пилить дрова,  управлять автомо­билем (мотоциклом), и т.п.

Скоростная выносливость — способность выполнять упражнения высо­кой интенсивности в течение заданного времени. Она наиболее типична для: спринтерского бега на 200-400 метров, спринтерской велосипедной гонки, плавании на дистанции от 100 до 400 метров, бега на коньках и других.

Силовая выносливость — способность проявлять заданное силовое на­пряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима ра­боты мышц можно выделить статическую и динамическую силовую вынос­ливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (например, нести чемо­дан, или держать кого-либо на руках, и т.п.). Динамическая силовая вынос­ливость определяется числом повторений какого-либо упражнения (напри­мер, количеством подтягиваний, приседаний и т.п.). Для развития силовой выносливости великолепно подходит гиревой спорт.

2. Правила этичного поведения во время спортивных соревнований и игр.

Правила  поведения  игры  в  баскетбол

Определение

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров и Сопровождающих команды) с Судьями, Судьями за столиком и Комиссаром.

Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры. Любое преднамеренное или неоднократное игнорирование этого сотрудничества, или духа данных Правил должно рассматриваться, как технический фол и наказываться соответствующим образом. Судьи могут предотвратить технические фолы, предупреждая членов команды или даже пропуская небольшие технические нарушения административного характера, которые очевидно не умышленны и не оказывают непосредственное влияние на игру, если только подобное нарушение не повторяется после предупреждения. Если техническое нарушение обнаружено после того, как мяч стал живым, игра должна быть остановлена и назначен технический фол. Наказание выполняется, как если бы технический фол произошел в момент, когда он был назначен. Все что произошло между техническим нарушением и остановкой игры остается в силе.

Акты насилия могут совершаться в течение игры в противовес спортивной честной игре. Эти акты должны быть немедленно прекращены Судьями, а в случае необходимости силами общественного порядка. Всякий раз, когда происходят акты насилия между Игроками, Запасными, Тренерами и лицами, Сопровождающими команду, Судьи должны принять необходимые меры, чтобы прекратить их. Любые вышеназванные лица, виновные в очевидных актах агрессии против соперников или Судей, должны быть немедленно дисквалифицированы. Судьи должны сообщить об инциденте в организацию, ответственную за проведение соревнований. Служащие сил общественного порядка могут выйти на площадку только по просьбе Судей. Однако, если зрители выйдут на площадку с явным намерением совершить акт насилия, служащие сил общественного порядка должны немедленно вмешаться, чтобы защитить команды и Судей. Все другие места, включая входы, выходы, коридоры, раздевалки и т.д. находятся в ведении организаторов и сил, ответственных за поддержание общественного порядка. Физические действия Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров лиц, Сопровождающих команду, которые могут привести к порче игрового оборудования, не должны разрешаться Судьями. Как только Судьи заметят подобные действия, они немедленно должны предупредить Тренера соответствующей команды.При повторении подобных действий провинившемуся должен быть немедленно назначен технический фол. Если его фамилия не занесена в Протокол, технический фол записывается Тренеру и обозначается, как "В". Решения Судей являются окончательными и не могут быть игнорированы или оспорены.

Требования к поведению игра волейбол.

1. Спортивное поведение

Участники должны знать Официальные Правила волейбола и соблюдать их.

Участники должны по-спортивному принимать решения судей, без их обсуждения.

В случае сомнения, пояснения могут быть запрошены только через игрового капитана.

Участники должны воздерживаться от действий или поз, имеющих целью повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

2 .Честная игра

Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, соперникам, партнерам и зрителям.

Общение между членами команды в течение матча разрешено.

3. Незначительное неправильное поведение

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи — предупредить команду о возможном применении санкций, используя устное (или жестом руки) предупреждение для команды через игрового капитана.

Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

4. Неправильное поведение, приводящее к санкциям

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на 3 категории, в соответствии со степенью проступка.

Грубое поведение: действия вопреки хорошему тону или нормам морали, выражение презрения;

Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;

Агрессия (нападение): физическое нападение или намеренные агрессивные действия.

5. Шкала санкций

В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от тяжести проступка, применяются и записываются в протокол следующие санкции:

5.1 Замечание

Первое грубое поведение в матче любым членом команды наказывается проигрышем розыгрыша.

5.2 Удаление

Член команды, на которого наложена санкция — удаление, не может играть до конца партии и должен остаться сидеть на месте для наказанных позади скамейки команды без других последствий.

Удаленный тренер теряет право вмешиваться в игру до конца партии и должен остаться сидеть на месте для наказанных позади скамейки команды.

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается удалением без других последствий.

5.3 Дисквалификация

Член команды, на которого наложена санкция — дисквалификация, должен покинуть Контрольную Зону Соревнований до конца матча без других последствий.

Первое агрессивное поведение (нападение) наказывается дисквалификацией без других последствий.

Второе оскорбительное поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

6. Применение санкций за неправильное поведение

Все санкции за неправильное поведение являются индивидуальными (персональными), остаются в силе на весь матч и записываются в протокол.

Повторение неправильного поведения одним и тем же членом команды в этом же матче наказывается в возрастающем порядке (прогрессивно).

Удаление или дисквалификация, обусловленные оскорбительным поведением или агрессивными действиями (нападением), не требуют предварительных санкций.

7. Карточки для санкций

Предупреждение: устно или жестом руки, без карточки

Замечание: желтая карточка

Удаление: красная карточка

Дисквалификация: желтая и красная карточки (вместе)

3.  Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культуры.

При занятиях физической культурой, спортом, атлетической гимнастикой, восточными видами единоборств и другими видами нагрузок вам просто необ­ходим спортивный вид самомассажа.

Особенность спортивного самомассажа в том, что он подразделяется на предварительный — перед нагрузкой и восстановительный — после нагруз­ки; и, к сожалению, если наблюдаются спортивные травмы, то и реабилита­ционный. Предварительный спортивный самомассаж занимает от 3 до 15 мин и спо­собствует разогреванию мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку во время физических упражнений. Данная разновидность самомассажа мо­жет быть применена избирательно, с целью успокаивающего, расслабляющего воздействия, или наоборот — с целью возбуждения, тонизирования, что зависит от состояния вашего организма перед предстоящим выступлени­ем, соревнованием. Вам предстоит выступление на соревнованиях, а санкт-петербургская пого­да прохладна, неустойчива. Проведите спортивный самомассаж с использова­нием растирающих средств (см.: сегментарный массаж: мази). При выполне­нии приемов больше внимания уделяйте суставам, отдельным группам мышц, которые несут наибольшую нагрузку в так называемых финальных усилиях (для прыгунов в длину — нижние конечности, толчковая нога, для места метания копья локтевой и плечевой суставы и т. д.). Последовательность воздействия та же, что рекомендована выше. После чрезмерных нервно-мышечных перегрузок, соревнований, трениро­вочных занятий необходимо в кратчайшие сроки восстановиться, набраться сил для дальнейших выступлений, и здесь незаменим спортивный восстано­вительный самомассаж. Данный вид самомассажа можно проводить под ду­шем, в ванне, в условиях банного комплекса, его можно также применять и в перерывах между попытками, выступлениями, раундами. Методика спортив­ного восстановительного самомассажа зависит от имеющегося у вас времени и умения выполнить требуемые разновидности приемов самомассажа. Если нагрузка ложилась в основном на верхний плечевой пояс, то после соревнова­ний желательно принять ванну, теплый душ и промассировать область плече­вого пояса, верхние конечности, выполняя разновидности приемов с релакса­ционными, расслабляющими воздействиями на определенные точки но ранее рекомендованной последовательности, дозируя эти воздействия по своему ус­мотрению и самочувствию. Если у вас дома есть вибромассажер, то, исполь­зуя вибрацию, в течение 2—5 мин промассировать мышцы, перегруженные во время вашего выступления на соревнованиях. Естественно, различные виды спорта требуют конкретного сеанса восстановительного самомассажа, и мно­гие спортсмены по своему личному опыту и рекомендации тренера знают и Широко используют разновидности вариантов восстановительного самомас­сажа. Чаще спортсмен со временем определяет для себя индивидуальный на­бор средств восстановления и, постепенно совершенствуя его, отшлифовыва­ет их в процессе повышения своего спортивного мастерства.

**Билет № 21**

Физическая культура личности — это совокуп­ность свойств, которые человек приобретает в про­цессе занятий физическими упражнениями, на­правленными на всестороннее и гармоничное со­вершенствование своей физической природы и ведение здорового образа жизни. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. Свойства, присущие физически куль­турной личности, формируются и развиваются на основе тех же природных задатков и психофизиче­ских процессов, что и другие виды культур. Зани­маясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физиче­ские возможности, но формирует другие важные качества личности: волевые, нравственные, эстети­ческие и др. Он развивает у себя инициативу, само­стоятельность, стремление к творчеству, формиру­ет мировоззрение и воспитывает критическое отно­шение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уров­нем общей культуры. Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания. При этом, волевая активность подростка является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности подростка выполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

2. С какой целью проводится самонаблюдение и что оно в себя включает.

Человек, занимающийся физическими упражнениями должен созна­тельно относиться к занятиям. Неправильно построенная тренировка, нарушение режима учебы, отдыха, питания, неправильно организован­ные восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. п.), вредные привычки — все это может привести утомленный организм к срыву адаптации, к истощению и как следствие к травмам и болезням. Поэтому физкультурник, и особенно спортсмен, должен системати­чески вести дневник самоконтроля. В этом дневнике учитываются объ­емы и интенсивность нагрузок, результаты достигнутые на тренировках и соревнованиях, результаты функциональных проб, а также субъек­тивные данные, такие как самочувствие, настроение, сон, аппетит, об­щая работоспособность и другие. Кроме того, в дневник надо заносить все дополнительные работы и нагрузки (работа в огороде, ремонт, пе­реноска мебели, катание на роликах, плавание и т. п.).Систематически занося в дневник самоконтроля полученную ин­формацию, можно избежать перегрузок, иметь возможность проанали­зировать результаты, скорректировать тренировки. Имея дневник можно но посоветоваться с родителями, учителем физкультуры, тренером, врачом по вопросам организации режима дня, восстановительных ме­роприятий и тренировок. Результаты измерений могут записываться в дневник самоконтроля в разной форме: табличной, графической и произвольной. Одно из глав­ных требований, которому должна отвечать форма записи это удобство сравнения результатов. Все измерения в течение года проводятся только в одной половине дня (первой или второй).

3. Составь правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения соревнования.

Для проведения соревнований необходимы два документа правила и положение.

Правила соревнований — документ, указывающий на то, как пра­вильно провести соревнования. В правилах изложены порядок проведения соревнований, права и обязанности участников и судей.

Положение о проведении соревнований — документ, указывающий на то, как организовать соревнования. В положении указываются цель и за­дачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждение победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит. Каждое положение о соревновании включает в себя несколько основных разделов:

1. Цель и Задачи.

2. Место и время проведения.

3. Участники соревнований.

4. Судейство соревнований.

5. Программа соревнований.

6. Определение победителей.

7. Награждение.

8. Подача заявок и протестов.

В первом из них говорится о том, для чего с какой целью устраиваются соревнования, какую задачу ставят их организаторы. Определяется место и время проведения соревнований (расписание). Указывается, какая органи­зация отвечает за подготовку соревнований. Формулируется порядок созда­ния судейской коллегии. Обязательно говорится об участниках соревнова­ния: какие организации, коллективы или отдельные участники допускают­ся; указываются возрастные группы, количественный состав; требования врачебного контроля. Приводится подробная программа и условия прове­дения соревнований, порядок определения личного и командного первенст­ва. Определяется зачетное число участников во всех номерах программы и условия зачета. В положении указывается, как и чем награждаются победи­тели и призеры личного, командного и общекомандного первенства, а так­же тренеры, преподаватели, инструкторы, воспитанники которых успешно выступили на соревнованиях. Приводятся сроки представления заявок на участие в стартах, условия приема участников.

**Билет № 22**

1.  Понятие физическая нагрузка.

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

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

Развиваю силу посредством двух основных методов: методом предельных отягощений  (когда  величина  отягощения  максимальная  и  упражнение  может  быть выполнено Один-два раза) и методом непредельных отягощений (когда величина отягощения относительно небольшая и упражнение выполняют в режиме «до отказа», т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять упражнение правильно. (См. также 1 -й вопрос 1-го билета и 2-й вопрос 12-го билета для основной школы; 2-й вопрос 9-го билета для средней школы.)

2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.

До начала занятий тренеру следует побеспокоиться о месте их проведения (зал, стадион, спортплощадка) и об инвентаре. При проведении занятий и соревнований нужно строго следить за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий и оборудования, постепенно проводить мероприятия по предупреждению травматизма. Во время проведения занятий по лёгкой атлетики необходимо соблюдать меры предосторожности. Так, бегуны и ходоки на беговой дорожке должны двигаться в одном направлении (обычно против движения часовой стрелки). Не следует привязывать ленту на финише к стойкам; её всегда нужно держать и отпускать при первом прикосновении бегуна, закончившего бег. С дорожек без промедления необходимо убирать стартовые колодки, барьеры, а стартовые ямки зарывать и плотно утрамбовывать. Возле прыжковых ям не должно быть никаких предметов (грабли, скамья и т.д.). Песок в яме для прыжков следует тщательно и часто взрыхлять не только перед занятием, но и между прыжками. Брусок для отталкивания при прыжках в длину и тройным не должен выступать над поверхностью дорожки. Прежде чем начать метания, необходимо проверить исправность снарядов и оградительной сетки. Метать снаряды разрешается только в одну сторону. Занимающиеся должны находиться только сзади производящего бросок. Необходимо метать снаряды поочерёдно. Выходить в сектор метания за снарядом можно лишь с разрешения тренера. Перед метанием каждый раз важно проводить дополнительную разминку, чтобы разогреть мышцы и связки перед  более интенсивной нагрузкой и избежать травм в плечевом и локтевом суставах. Особенно это необходимо перед метанием копья и гранаты. Перед толканием ядра нужно хорошо подготовить предплечье, кисть и пальцы. На площадке для метаний не должно быть посторонних людей. Особенно опасны случайные велосипедисты и играющие дети, внезапно появляющиеся на площадке. Нужно обязательно разъяснить занимающимся правила поведения на занятиях по метаниям и призвать их быть внимательными, дисциплинированными и бдительными.

3. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперёд, вес тела слегка переносит вперёд, руки сгибает в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движение.

Примерные упражнения с набивными мячами.

1. Ловля набивного мяча в различных стойках после перемещения.

2. Ловля и броски набивного мяча вдоль сетки.

Примерные индивидуальные упражнения.

1. Приём и передача мяча у стенки.

2. Приём и передача мяча на точность.(в мишень)

3. Передача мяча над собой на различную высоту.

4. Передача мяча над собой с передвижением приставными шагами.

Примерные упражнения в парах.

1.Игрок 1 высоко набрасывает мяч в 2-3 м от партнёра. Игрок 2 выбегает под мяч, принимает мяч, принимает его над собой и передаёт обратно.

2. То же, но мяч набрасывается сначала в право от принимающего, затем влево и с отходом назад.

3. Чередование передач мяча 2 передачи над собой передача партнёру.

4. Передача мяча через сетку с перемещением.

**Билет № 23**

1.  Понятие ЗОЖ. Какие формы занятий ФК он в себя включает?

Здоровье – означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни – привычное выполнение человеком определённых правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

1. Нравственность.

2. Регулярные физические упражнения.

3. Правильное питания.

4.Соблюдение гигиены.

5. Регулярный полноценный сон.

6. Закаливание.

7. Правильное сочетание труда и отдыха.

8. Отсутствие вредных привычек.

9. Проживание в экологически благоприятных условиях.

2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

1.Ошибка в расстановке

2. Мяч «за» Мяч считается «за» когда: часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;

он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода, он полностью пересекает плоскость под сеткой.

3.Ошибки при игре мячом

Четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;

Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;

Захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным.

Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

4. Ошибки игрока у сетки

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок проникает в пространство соперника под сеткой, мешая игре последнего.

Игрок проникает на площадку соперника.

Игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.

5.Ошибки, совершенные во время подачи

В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи.

Подача без свистка.

6. Ошибки при атакующем ударе

Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды.

Игрок направляет мяч «за».

7. Ошибки при блокировании

Игрок задней линии или Либеро совершает блокирование или принимает участие в состоявшемся блоке.

Мяч от блока уходит «за».

3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Спортивная одежда для занятий различными физичес­кими упражнениями должна отвечать общим гигиеническим требованиям: быть чистой и выглядеть опрятно; быть легкой и удобной, соответствовать росту и размеру занимающегося, не сковывать движений. В зависимости от вида спорта общие требования к одежде могут дополняться. Например, для занятий по лыжной подго­товке необходимо, чтобы одежда обладала высокими теплозащит­ными, ветрозащитными и водозащитными свойствами. Одежда должна состоять: из нательного белья из хлопчатобумажной три­котажной ткани; спортивного костюма из шерстяной ткани; вет­розащитного костюма или комбинезона из плащевой ткани; лег­кой шерстяной шапочки; варежек или кожаных рукавиц; хлопчатобумажных и толстых шерстяных носков .При различной температуре воздуха данный комплект одежды дополняют или ограничивают. Например, при низкой температуре можно дополнительно надеть теплый свитер, а при относительно высокой вместо шерстяной шапочки использовать шерстяную налобную повязку. Общие требования для спортивной обуви: она должна соот­ветствовать размеру и форме стопы, быть удобной, легкой, проч­ной и эластичной, хорошо вентилируемой.При выборе обуви для занятий лыжной подготовкой необ­ходимо учитывать следующие требования. Обувь должна: об­ладать хорошими водозащитными свойствами; быть на размер больше размера стопы, так как надевать ее надо на шерстяной носок; не терять своей формы и эластичности после увлажне­ния. Она требует тщательного просушивания и постоянной об­работки специальными средствами для ухода за обувью. Инвентарь для занятии физическими упражнениями тща­тельно отбирают и проверяют. На нем не должно быть повреж­дений, изломов, зазубрин и других дефектов, которые могут привести к травмам.Для занятий по лыжной подготовке необходимо правиль­но подбирать лыжи и лыжные палки. Лыжи обычно подбирают по росту. При беге классическими ходами длина лыжи должна соответствовать высоте человека с поднятой вверх рукой, сжа­той в кулак, длину палки устанавливают по высоте подмышеч­ной впадины.

 **Билет № 24**

1.  Что понимается  под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития.

Методика развития координации движений

Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умение управ­лять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение соче­тать движения различными частями тела, быстро переключать­ся с одних движений на другие, имеющие различную координа­ционную сложность). Координация движений — это двигатель­ная способность, которая развивается посредством самих дви­жений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для ов­ладения новыми формами двигательной деятельности. Извест­но, что наиболее эффективно двигательные способности ребен­ка развиваются к 13-14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития ко­ординационных способностей. Основным средством, совершен­ствующим координационные двигательные способности, явля­ются специально направленные упражнения, входящие в основ­ную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют не­одинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащи­мися упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполне­ние одновременных однонаправленных движений рукой и но­гой, например:

1) И. п. — о. с.

1— правые руку и ногу вперед

2— и. п.; 3— левые руку и ногу вперед;

4 – и.п.

2)  И. п. — о. с.

1   — правые руку и ногу в сторону;

2   — и. п.;

3   — левые ногу и руку в сторону;

4   — и. п.

3)  И. п. — о. с.

1   — руки в стороны, левую ногу в сторону;

2   — и. п.;

3 — руки вперед, правую ногу вперед;

4 — и. п.

Несколько сложнее упражнения на выполнение одновремен­ных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с дви­жениями ногой, например:

1)  И. п. — о. с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед; 2- и.  п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4   — и. п.

2)  И. п. — о. с.

1   — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2   — и. п.;

3   — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4   — и. п.

3)И. п. — о. с.

1   — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2   —и. п.;

3   — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4   — и. п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например: И. п. — о. с.

1   — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2   — и. п.;

3   — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4   — и. п.

Самые трудные — разнонаправленные асимметричные дви­жения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1) И. п. — о. с, правую руку вверх, левую — вниз.

1   — правую вниз, левую вверх;

2   — правую вверх;

3   — правую вниз;

4   — правую вверх, левую вниз;

5   — левую вверх;

6   — правую вниз;

7   — правую вверх;

8   — и. п.

2) И. п. — о. с.

1   — прыжок на месте, правую руку на пояс;

2   — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;

3   — прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;

4   — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу, левую вверх;

5   — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;

6   — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;

7   — прыжок на месте, левую вниз;

8   — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составлять различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

1)  И. п. — о. с.

1-2 — шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх, 3-4 — шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх; 5-6 — шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх; 7—8 — шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед. Повторить 2-4 раза.

2)  И. п. — о. с.

1   — правую назад, правую руку вперед, левую назад;

2   — правую вперед, поменять положение рук;

3   — правую назад, круг руками книзу;

4   — и. п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Аналогичных движений можно придумать очень много. Хо­рошим средством для развития координационных способностей являются упражнения, направленные на умение быстро пере­ключаться с одних движений на другие, различные по коорди­нации, например: из основной стойки четыре раза повторить че­редование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз, и без паузы перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны; или после четырех чередований прыжков правая вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переклю­читься на разноименные движения руками. Более сложный ва-риант таких прыжков может выглядеть следующим образом: 8 прыжков ноги врозь и ноги вместе с движениями правой рукой вперед, левой назад; 8 прыжков со сменой ног — правая вперед, левая назад, руки в стороны и вверх. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.Определение степени развития координационных способно­стей заключается в разучивании тестов и их сдаче на оценку. Упражнение для тестовой проверки не должно быть знакомо учащимся. Они должны его выполнить перед проверкой совме­стно с учителем лишь один раз. Тест считается выполненным, если допущено не более двух ошибок. Упражнения на координа­цию фактически можно давать во всех частях урока. Наиболее эффективно их выполнение в комплексе общеразвивающих уп­ражнений или в вольных упражнениях. Отдельные задания можно давать и в заключительной части урока.

2.  Основные нарушения правил во время игры баскетбол.

1.Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.

2. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

3. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не позволяется.

4. Удар по мячу кулаком –запрещён.

5.. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

6. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле игроком не коснувшимся его при уходе в аут. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

7. Нельзя находиться в зоне нападения под щитом больше 3 секунд.

3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

Ученик выполняет упражнения, демонстрируя знание упражнений и техники их выполнения. Каждое упражнение выполняется не менее 5 раз. Учащийся последовательно выполняет упражнения одно за другим, начи­ная с первого.

Предлагаемая система состоит из пяти простых упражнений. Данный комплекс упражнений следует выполнять ежедневно. В первую неделю достаточно повторять каждое упражнение по 3 раза. Затем каждую неделю добавляем по 2 повторения. Таким образом, во 2-ю неделю делаем по 5 по­вторений каждого упражнения, в 3-ю — по 7 повторений и т.д. до тех пор, пока число повторений не достигнет 21 раза.

Заниматься лучше всего утром и вечером — на восходе и закате; можно также заниматься днем. В каждую серию должны обязательно входить все пять упражнений, выполняемых строго в приведенной последовательности. Переставлять упражнения нельзя. После выполнения двух упражнений можно сделать небольшую паузу, но надо стремиться к выполнению всех пяти упражнений без пауз между ними.

Упражнение 1. Встать прямо, развести руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз. Медленно вращаться в направлении по часовой стрелке, ес­ли смотреть сверху (рис.). Для начала достаточно ограничиться тремя обо­ротами (до наступления легкого головокружения), со -временем можно бу­дет постепенно увеличить число оборотов и скорость вращения.

Упражнение 2. Это упражнение выполняется сразу же после первого. Исходное положение — лежа на спине. Прижать ладони к полу, одновре­менно со вдохом поднять голову, крепко прижав подбородок к грудине, за­тем поднять прямые ноги вверх, не отрывая таз от пола (ноги в коленях не сгибать). Затем медленно опустить голову и ноги на пол, расслабиться — выдох. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 3. И.п. — стоя на коленях, опираясь на переднюю часть стопы; колени и стопы на ширине плеч, ладони лежат на задней стороне бе­дер. Наклонить голову вперед, прижав подбородок к грудине, — выдох. Отвести голову назад, опираясь руками о бедра, — вдох. Повторить упраж­нение несколько раз.

Упражнение 4. И.п.: сидя на полу, вытянув прямые ноги вперед, ступни на ширине плеч, ладонями упереться в пол, пальцы вперед. Опустить голо­ву вперед, прижав подбородок к грудине, — выдох. Затем отвести голову до предела назад и одновременно поднять туловище до вертикального по­ложения — вдох. Сильно напрячь все мышцы тела, а потом расслабиться и вернуться в позу с прижатым к груди подбородком. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 5. И.п. — упор лежа прогнувшись, опираясь на ладони и переднюю часть стопы, не касаясь пола коленями; расстояние между ладо­нями и стопами — немного шире плеч. Отвести голову назад - вверх как можно дальше — выдох. «Сложить» тело пополам прижав подбородок к груди — вдох.

**Билет № 25**

1.  С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них. Основной формой занятий является тренировочный урок. Перед каждым уроком ставятся определенные учебно-воспитательные задачи. Урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от его задач и конкретных условий. Продолжительность урока может быть различной — от 45 мин, (в школе) до 3 и более часов (с командами высоких разрядов).

План (структура) урока предусматривает деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи,  которые решают специфическими средствами.

Первая часть урока — подготовительная.

Цель ее: организация и подготовка занимающихся к последующей работе.

Задачи:

Организация  группы для  занятий,  мобилизация  внимания  и регулирование эмоционального состояния занимающихся.Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосуди­стой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности. Средства: построение и порядковые упражнения, ходьба различ­ными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Продолжительность: 10—20% общего времени урока. Методические указания. В начале урока необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части. Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части урока необходимо проводить упражнения без больших пауз, чередо­вать их так, чтобы воздействовать на различные мышечные группы менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы,— с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные — с упражнениями быстрыми), амплитуду. В отдельных занятиях тренировочного характера первая часть урока проводится в виде разминки (общей и специальной), направлен­ной на подготовку организма к нагрузке основной части урока.

Вторая часть урока — основная.

Цель ее: обучение специальным знаниям и навыкам и их совершен­ствование.

Задачи:

Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

Воспитание моральных  и  волевых  качеств,  подготовка  орга­низма к повышенным напряжениям.

Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры, подготовитель­ные и двусторонние игры изучаемого вида.

Продолжительность:  70—80%  времени,  отведенного на урок.

Методические указания. Продолжительность и построение основной части урока зависят от. ее задач, вида игры, подготовленности зани­мающихся, условий проведения занятий.

Основная часть урока может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с по­мощью специальных упражнений.

2. Закрепление изучаемого материала в двусторонней игре. Однако отдельные уроки можно строить и на основе одного из этих разделов.

Третья часть урока — заключительная. Цель ее: завершение урока. Задачи: 1.Создание условий для более быстрого протекания  процессов

восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях

значительного утомления.

2.Подготовка к последующей деятельности (после урока).

Подведение итогов урока.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражне­ния на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечания по уроку.

Продолжительность: 5—10% общего времени, отведенного на урок.

Методические указания. В заключительной части используют уп­ражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм учащихся в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение после игры, особенно в тех случаях, когда после этого предстоят занятия по другим предметам.

2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоёмах.

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. По­чувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.). Перерыв между приемом пищи и ку­панием должен быть не менее 45—50 мин. В холодную погоду после купа­ния, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упраж­нений. Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная — достаточно 5-6 мин. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком. Не прыгайте в воду головой вниз при заболеваниях ушей, особенно при повреждении барабанной перепонки. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании ша­рик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.  Выйдя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.  Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре. При сла­бости или недомоганий после купания и плавания: обратитесь к врачу.

Запрещается:

-    входить в воду без разрешения дежурного и руководителя; входить в воду разгоряченным (потным);

-    заплывать за установленные знаки ограждения;

-    подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам;

-    купаться при большой волне;

-    прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы; толкать товарища с берега, с вышки в воду.

3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включённых в неё упражнений.

Наиболее эффективно восстановлению нормального зрения и его профилактике способствуют йоговские упражнения для глаз, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли за­нимающихся и прилагаемых усилий. Распространено мнение, что в пожилом возрасте какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезны. Это не так. Разуме­ется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Поэтому учить выполнять эти упражнения и выпол­нять их регулярно в целях профилактики необходимо, начиная еще со школьного возраста. Предпочтительными для выполнения упражнений для глаз йоги считают позы паванамуктасана (самообхват) или ватьяна-сана (»газовая» поза). Эти позы необходимо чередовать через день, выполняя одновременно следующие упражнения для глаз: Дыша равномерно, взгляд устремить в переносицу и задер­жать его на один - три вдоха-выдоха. До усталости глаза не дово­дить. Сначала смотреть прямо, потом при глубоком вдохе напра­вить взгляд до конца вправо и при выдохе смотреть прямо, тоже влево и обратно. Выполнить 3 раза и отдохнуть. Смотреть прямо, далее, выдыхая, опустить взгляд книзу, затем сделать полный круг: медленно вправо – вверх – влево – вниз прямо. Первую половину круга — вдох, вторую — выдох. За не­сколько недель некоторые дефекты зрения в значительной ме­ре устраняются. Упражнения выполнять тщательно: медленно, сосредоточенно и чисто. Лучше упражнения для глаз выполнять дважды в день, утром и днем. Если начинать подобную гимнастику глаз с детства, то, как утверждают йоги, очки не по­надобятся до конца жизни. Кроме этих упражнений, полезными для глаз являются мор­гание, расслабление глаз, которое выполняется при закрытых глазах расслаблением век, созерцание солнца, луны, звезд или пламени. Последнее считается весьма полезным для глаз, так как известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают их. Они оживляют зрение, ускоряют циркуляцию крови, ней­трализуют инфекции. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслаб­ленными — не напряженными, — столь долго, сколько возмож­но, или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это уп­ражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1-2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальнозор­кость, гиперметропия. Учить упражнениям для глаз на уроках гимнастики жела­тельно в заключительной части урока. Наряду с упражнения­ми для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоро­вья организма с помощью физических упражнений, так как из­вестно, что всякое снижение двигательной активности неиз­бежно отражается и на функциональных свойствах зрительно­го аппарата. Использование разного рода фигур и линий, по ко­торым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватма­на размером 1 х 2 м изображаются какие-либо цветные фи­гуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.) или при­чудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на по­толке классной комнаты). По просьбе учителя дети начина­ют «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упраж­нения выполняются стоя.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и подбора подводящих упражнений для самостоятельного усвоения.

Учащийся может выполнять упражнение на улице в прыжковую яму, или в зале на маты. Оценивается угол разбега, действия в полете, и призем­ление. Ученик выполняет 2-3 прыжка.

Техника:

Разбег выполняется под углом к планке 30-45°, а толчок — на расстоянии 2-3 ступней от линии планки. При толчке левой (правой) ногой разбег произ­водится с правой (левой) стороны, с постепенным ускорением. Последние три шага выполняют более энергично, и несколько длиннее. На последнем шаге для выполнения толчка, почти прямую толчковую ногу выставляют вперед на пятку, а руки отводят назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновре­менным подниманием плеч, взмахом рук и маховой ногой совершает взлет. В этот момент маховую ногу поднимает вверх над планкой, а толчковую остав­ляет опущенной вниз. Затем, при переходе планки, энергичным движением опускает маховую ногу вниз за планку, а толчковую поднимает и также пере­носит через планку. Приземляется на маховую ногу.

Ошибки

Разбег под углом менее 30°.

Отталкивание близко к планке.

Отталкивание вперед, а не вверх.

Слабый мах ногой или руками.

Хватается рукой за планку (опирается на нее).

 **Экзаменационная ведомость**

**III б .КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Успеваемость студентов среднего профессионального образования учитывается в процессе текущей учебной работы, в конце каждого семестра, учебного года. Она выводится исходя из имеющихся текущих оценок, и оценок полученных обучающимися за выполнение учебных нормативов по предмету, за работу на уроке, за участие в спортивных соревнованиях.

Учебная программа физического воспитания включает чётко разграниченные требования и нормы для дифференцированной оценке по годам обучения с учётом половых и возрастных особенностей обучающихся, их физической подготовленности, и состоянием здоровья.

Общая оценка за экзамен как по теоретическому так и по практическому разделам программы выставляется на основании полученных оценок за семестр и определяется:

Отлично- если по половине или более нормативов, выполнены на отлично, а по остальным хорошо, тест написан отлично.

Хорошо- если по половине или более учебных нормативов выполненных обучающимся, сданы хорошо, а по остальным удовлетворительно, тест написан хорошо.

Удовлетворительно- если более чем по половине нормативов, получена оценка удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных оценок, или за выполнение одного из нормативов получена оценка неудовлетворительно, а за выполнение остальных одна оценка хорошо или отлично, тест написан удовлетворительно, или хорошо.

Неудовлетворительно- выставляется если не выполнены учебные нормативы, большое количество пропусков уроков без уважительных причин, тест написан неудовлетворительно.

Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии что не было пропусков занятий по неуважительным причинам.

 **Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по профессиональному модулю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* комплект КОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.

(протокол № \_\_\_\_\_\_\_ ).

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/