

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бублик Владимир Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.08.2023 13:49:19
Уникальный программный ключ:
c51e862f35fca08ce36bdc9169348d2ba451f033

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В. Ф. ЯКОВЛЕВА»

«Утверждено»
Решением Ученого Совета УрГЮУ
имени В. Ф. Яковлева
от 26.06.2023 года

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция
(профиль: **Практическая юриспруденция**)

ЧАСТЬ 1. (не публикуется)

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ОЦЕНОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ РАЗРАБОТЧИКИ

| | |
|-----------------------------|---|
| КАФЕДРА: | Физического воспитания и спорта |
| АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ: | Слободчикова Татьяна Анатольевна старший преподаватель |
| | Пастухов Евгений Владимирович старший преподаватель |
| | Балалаева Марина Владимировна старший преподаватель |
| | Новосёлова Марина Сергеевна старший преподаватель |

I. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

1. Участие в практических занятиях.

Рекомендации по выполнению задания.

Участием обучающегося в практических занятиях дисциплины является выполнение им упражнений (учебных заданий) вводной, основной и заключительной части учебного занятия.

2. Двигательные тесты, оценивающие общую физическую подготовленность.

2.1. Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц плечевого пояса – подтягивание на перекладине (мужчины).

Рекомендации по выполнению задания.

Подтягивание на высокой перекладине из виса начинается по команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и выполняет максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

2.2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (женщины).

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис лежа (хват сверху) и выполняет подтягивания. Подтягивание выполняется на перекладине $h = 90$ см. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

2.3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины).

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

2.4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины).

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до касания грудью пола (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

2.5. Тест, оценивающий силовую выносливость мышц брюшного пресса – поднятие и опускание туловища.

Рекомендации по выполнению задания.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднятие туловища, сгибая его так, чтобы локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

2.6. Тест, оценивающий силовую выносливость мышц ног и брюшного пресса – поднятие прямых ног (мужчины).

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги вперед-вверх и касается носками грифа перекладины, затем медленно опускает ноги в ИП. Упражнение выполняется на прямых руках, без маховых движений ногами. Фиксируется количество подъемов ног.

2.7. Тест, оценивающий скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

2.8. Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц - рывок гири (мужчины).

Рекомендации по выполнению задания.

Для выполнения испытания используется гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

Обучающийся должен, оторвав гирию от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

При нарушении правил техники рывка судья подает команды: «Не считать!».

Уровень достижения планируемых результатов обучения:

| мужчины | | | | | |
|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные тесты | баллы | | | | |
| | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 11 | 15 | 21 | 25 | 43 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 18 | 28 | 32 | 44 |
| Подъем ног в висе на высокой перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 20 | 28 | 33 | 37 | 48 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 200 | 210 | 225 | 240 |
| женщины | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 17 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18 | 25 | 32 | 35 | 43 |

3. Двигательные тесты, оценивающие уровень подготовленности по легкой атлетике.

3.1. Тест, оценивающий быстроту – бег 100 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

3.2. Тест, оценивающий выносливость – бег 2000 и 3000 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому студенту нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

4. Инструкторская практика, оценивающая теоретические, методические и практические знания студентов:

- 4.1. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
- 4.2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота.
- 4.3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – ловкость.
- 4.4. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
- 4.5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
- 4.6. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
- 4.7. Составить комплекс утренней гимнастики.
- 4.8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре.
- 4.9. Составить комплекс производственной гимнастики.

Рекомендации по выполнению задания.

Составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.). Студентам предлагается самостоятельно и при помощи преподавателя составить план комплекса физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки,

количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей и возможностей организма, а также личностных мотивов. Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

0,1 балл – знает физические упражнения для разминки или утренней гимнастики;

0,2 балла – знает физические упражнения для разминки и утренней гимнастики, умеет проводить подготовительную часть практического занятия;

0,3 балла – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений для разминки или утренней гимнастики, владеет навыками самостоятельного проведения части занятия в соответствии с поставленными задачами;

0,4 балла – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, владеет навыками проведения занятия с незначительной помощью преподавателя; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

0,5 баллов – умеет составлять комплекс упражнений и проводить занятие, подбирать средства и применять их в конкретных условиях; контролировать ход занятия.

5. Двигательные тесты, оценивающие профессионально-прикладную физическую подготовленность.

5.1. Тест, оценивающий быстроту и координационные способности – челночный бег 3x10 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, студент пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

5.2. Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Рекомендации по выполнению задания.

Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Можно», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

5.3. Тест, оценивающий силовые и координационные способности – приседание на одной ноге («пистолетик»), опора рукой на стену.

Рекомендации по выполнению задания.

Испытуемый принимает ИП - встает у опоры (стены) и опирается на нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. По команде «Можно!» студент сгибает правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляет вперед, не касаясь пола. Засчитывается суммарное

количество правильно выполненных приседаний на правой и левой ноге. Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке.

5.4. Тест, оценивающий гибкость – наклон вперед, стоя.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» студент наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

5.5. Тест, оценивающий прыжковую выносливость – прыжки через скакалку на месте.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

| мужчины | | | | | |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные тесты | баллы | | | | |
| | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| Наклон из положения стоя (см) | <3 | 3 | 6 | 7 | 13 |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| женщины | | | | | |
| Челночный бег 3x10 м | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 |
| Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Наклон из положения стоя (см) | <5 | 5 | 8 | 11 | 16 |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |

6. Практические задания вариативной части дисциплины, оценивающие подготовленность обучающихся.

6.1. Армспорт.

6.1.1. Борьба верхом.

Рекомендации по выполнению задания.

В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника до касания подушки стола. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

6.1.2 Борьба крюком.

Рекомендации по выполнению задания.

В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, «подламывая», таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного положения. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

6.1.3. Борьба толчком.

Рекомендации по выполнению задания.

В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает тыльной стороной ладони руки выполнять атакующее действие по диагонали вперед в сторону соперника до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

6.1.4. Защитные действия при поединке.

Рекомендации по выполнению задания.

В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» один студент атакует, а второй (тестируемый) начинает выполнять технические действия в защите. Дается одна попытка, оценивается правильность выбора техники защиты, в зависимости от способа атаки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2. Футбол.

6.2.1. Передача мяча в парах.

Рекомендации по выполнению задания.

выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах: а) в одно касание; б) передача мяча с остановкой мяча под подошву (2, 3 касания). Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.2. Передача мяча внутренней стороной стопы в группе из пяти человек.

Рекомендации по выполнению задания.

Выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами: а) в одно касание; б) прием мяча под подошву с последующей передачей (2, 3 касания). Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.3. Рывок после передачи мяча.

Рекомендации по выполнению задания.

Передача мяча внутренней стороной стопы выполняются резким движением стопы. Игрок 1 выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы игроку 2, а сам быстро устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку 3 и перебегает на его место и т.д. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.4. Комбинация скрещивание.

Рекомендации по выполнению задания.

Выполняется в колоннах. Игрок ведет мяч и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку, и сам выполняет быстрый рывок в конец противоположной колонны. Вышедший на встречу игрок принимает мяч, ведет его, а затем оставляет второму игроку из противоположной колонны, а сам выполняет рывок в конец этой колонны и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.5. Ведение мяча с остановкой под подошву.

Рекомендации по выполнению задания.

Выполняется упражнение в колоннах. Игрок ведет мяч и оставляет его под подошвой движущемуся навстречу из противоположной колонны игроку. Тот подхватывает мяч, ведет его, а затем оставляет подошвой встречному игроку и т.д. Оставив мяч, игроки перебегают в конец противоположной колонны и т.д. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.6. Передача мяча со сменой мест.

Рекомендации по выполнению задания.

Выполнение: упражнение начинает игрок 1. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, а сам устремляется на место 1/1, куда следует передача от игрока 3. В точке 1/1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку 3, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока 2 и т.д. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.7. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся параллельно.

Рекомендации по выполнению задания.

Игрок 1 ведет мяч и оставляет его движущемуся из параллельной колонны игроку 2. Последний обыгрывает защитника Х и выполняет удар по воротам и после этого игроки, сделав рывок, переходят в другие колонны и т.д. Требование к выполнению: оставление мяча подошвой выполняется незаметно для защитника (скрытно). Упражнение выполняется сначала с пассивным, а затем с активным сопротивлением защитника Х. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.8. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся навстречу.

Рекомендации по выполнению задания.

Игрок 1 ведет мяч к точке С. Приблизившись к ней, он оставляет мяч подошвой движущемуся навстречу из другой колонны игроку 2, который с хода наносит удар по воротам. После этого игроки, выполнив бег с ускорением и сделав рывок, переходят в конец противоположной колонны. Вариант: в упражнение вводится защитник Х, который преследует игрока, ведущего мяч, с целью, что бы последний осуществлял движение дальней ногой. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.9. Игра в защите по системе защита ромбом.

Рекомендации по выполнению задания.

При использовании данной системы игры в защите основная нагрузка ложится на игрока, находящегося на вершине ромба по расстановке. В его обязанности входит: заблокировать, в случае необходимости, подключение последнего полевого игрока соперника или их вратаря, а также препятствовать, в случае атаки по флангу, передаче мяча соперником в опасную зону напротив своих ворот. Игрок Д практически не имеет права проигрывать единоборство сопернику на дальнем расстоянии до ворот, т.к. в таком случае соперник получает выгодный оперативный простор для развития атаки. Если же он проиграл единоборство сопернику, его должен подстраховывать игрок, находящийся по центру и ниже по площадке, которому на помощь должны оперативно прийти игроки справа и слева, образовав защитный треугольник. Данная схема игры в

защите позволяет максимально сузить площадь наступательных действий соперника, не допуская численного преимущества их при атаке. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.2.10. Атакующие командные действия.

Рекомендации по выполнению задания.

Мяч в руках у вратаря. Четыре игрока одновременно начинают открываться, т.е. перемещаться так, чтобы создать наиболее выгодные условия для игры предлагают себя для получения мяча, открываясь на свободное место. Вратарь вводит мяч свободному игроку, который, приняв мяч, прикрывает его корпусом и ищет свободного игрока. Другие два игрока при этом открываются по флангам. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.3. Функциональный тренинг.

6.3.1. Упражнение «Бурпи».

Рекомендации по выполнению задания.

1. И.П. – стоя ноги врозь.
2. Присесть, приняв положение упор-присев.
3. Прыжком, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.
4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).
5. Прыжком, принять положение упор присев.
6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.
7. Принять И.П.

Упражнение «бурпи» выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.3.2. Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ).

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) - «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.3.3. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ).

Рекомендации по выполнению задания.

Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и

сгибаний разгибаний рук в упоре лежа. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

6.3.4. Прыжки через скакалку.

Рекомендации по выполнению задания.

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.3.5. Приседания.

Рекомендации по выполнению задания.

1. Встаньте прямо. Ноги находятся на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны. Найдите комфортное положение для рук: можно поместить их за голову или держать перед собой. Это исходное положение.

2. Начните движение вертикально вниз, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и удерживая спину прямой

3. Продолжайте садиться до тех пор, пока бедра не окажутся чуть ниже параллели с полом. В этом положении плотно прижимайте пятки к полу, не отрывайте носки. Вес тела распределяется равномерно по поверхности стоп. Держите спину ровно. Контролируйте колени: они должны смотреть чуть в стороны в направлении носков и располагаться четко над стопами. Это конечное положение

4. Задержитесь ненадолго в нижней точке и на выдохе за счет усилия мышц поднимитесь вверх в исходное положение. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.3.6. Проба Ромберга.

Рекомендации по выполнению задания.

Первый вариант (1 курс). И.П. - стоя с полной опорой на две ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми руками с немного разведенными пальцами. Во время выполнения обращают внимание на продолжительность времени пребывания в заданном состоянии, а также на любые покачивания или произвольные движения человека.

Второй вариант (2 курс). И.П. – стоя, размещение ног на одной линии, при этом пятка первой ноги касается носка другой, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.

Третий вариант (3 курс). И.П. – стоя на одной ноге, касаясь пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.4. Легкая атлетика.

6.4.1. Бег 30 метров.

Рекомендации по выполнению задания.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с низкого или высокого старта.

6.4.2. Бег 60 метров.

Рекомендации по выполнению задания.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта.

6.4.3. Тест Купера.

Рекомендации по выполнению задания.

12-минутный беговой тест Купера оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

6.4.4. Кросс (бег по пересеченной местности) 5, 10 км.

Рекомендации по выполнению задания.

Проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Проводится без учета времени, без остановок на отдых и не переходя на шаг.

6.4.5. Челночный бег 10x10 метров.

Рекомендации по выполнению задания.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6.5. Скандинавская ходьба.

6.5.1. Движение стопы.

Рекомендации по выполнению задания.

Движение осуществляется через пятку. Стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: подушечки под пальцами и затем сами пальцы. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.2. Длина шага.

Рекомендации по выполнению задания.

Длину шага определяет и место установки кончика палки, и достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина палки оптимальная, при активной технике рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела – чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.3. Постановка палки (втыкание).

Рекомендации по выполнению задания.

Палка втыкается по желаемой ширине шага – между обеими ногами посередине (если шаг короче – немного дальше назад). Если шаг спортивный, быстрый, палка втыкается ближе к передней ноге. При втыкании палки, локоть должен быть согнутым. Палку надлежит держать, плотно обхватив ее ладонью. Запястье должно быть прямым, и являться как бы продолжением предплечья. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.4. Фаза растяжения.

Рекомендации по выполнению задания.

Тело склоняется вперед, рука расслабляется, как только втыкается палка. Рука давит на конец палки через петлю. Движение, в сущности, выполняется плечом, рука в то же время не отдаляется от тела в сторону. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.5. Фаза толкания.

Рекомендации по выполнению задания.

Эта фаза достигается, когда рука достигает уровня бедра. Большой и указательный пальцы «провожают» рукоятку палки, палка остается между двумя пальцами (указательным и большим). Плечо толкает верхнюю часть вперед, а предплечье в это же время почти выпрямляется. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.6 Фаза отталкивания.

Рекомендации по выполнению задания.

Конец фазы толкания. Фаза заканчивается более слабым или более сильным отталкиванием, действием руки через петлю рукоятки палки. Рукоятка опускается рукой, ее чуть придерживает большой и указательный пальцы. Вытянутая рука и палка образуют единую линию. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.7. Фаза перебрасывания руки.

Рекомендации по выполнению задания.

При окончании фазы отталкивания, верхняя часть петли рукоятки касается руки между большим и указательным пальцами. Таким образом, палка автоматически вырывается из земли. Рука абсолютно расслаблено движется вперед, а палка, как будто невесомая, движется одновременно, при этом не касаясь земли. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.5.8. Фаза устанавливания - поимки палки.

Рекомендации по выполнению задания.

Перед тем, как воткнуть палку, рука опять мягко схватывает ее и с помощью пальцев, устанавливает под желаемым углом. Величина угла определит место установки кончика палки, а также длину шага. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.6. Фитнес (тренажерный зал).

6.6.1. Вис на перекладине.

Рекомендации по выполнению задания.

И.П. – вис на перекладине хватом сверху, примерно на ширине плеч. Удерживать вис на время. Дышите ровно и спокойно, расслабьте тело, но крепко держитесь за перекладину. Допускается использовать спортивный порошок «магнезия» чтобы хват был прочный и руки не скользили. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.6.2. Приседание.

Рекомендации по выполнению задания.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохраняйте правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестите руки на груди. Стойте прямо; позвоночник в нейтральном положении. Грудь расправлена, не округляйте плечи. Не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Перенесите вес тела на пятки и средние части стоп. Не отрывайте пятки от пола. Если естественный прогиб в пояснице сохранить невозможно, то сгибайте ноги в коленях под углом 90°. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.6.3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.6.4. Стойка на одной ноге «ласточка».

Рекомендации по выполнению задания.

Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.6.5. Передняя планка.

Рекомендации по выполнению задания.

Из исходного положения упор лежа на полу – позиция «отжиманий». Согните локти на 90 градусов и перенесите свой вес на предплечья. Тело должно образовывать одну прямую линию, живот подтянут, мышцы напряжены. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.7. Фитнес аэробика.

6.7.1. Задание 1.

Рекомендации по выполнению задания.

Приняв исходное положения: лежа на животе, руки вытянуты вперед, на счет раз, студент одновременно поднимает туловище и ноги, на счет два принимает исходное положения. Фиксируется максимальное количество подъемов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.7.2. Задание 2.

Рекомендации по выполнению задания.

студент из положения упор лежа на бедрах, выполняет наклон назад, сгибая одновременно ноги назад. Измеряется расстояние между макушкой головы и кончиками пальцев ног. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.7.3. Задание 3.

Рекомендации по выполнению задания.

Приняв исходное положение (стойка на левой ноге) правую ногу согнуть назад, держась правой рукой за голеностоп правой ноги, левая рука вперед, выполнить полунаклон и зафиксировать данное положение на максимально продолжительное время. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.7.4. Задание 4.

Рекомендации по выполнению задания.

Из положения в упоре лежа на колени, туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч, студент, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.7.5. Задание 5.

Рекомендации по выполнению задания.

Приседание из основной стойки до угла 90° между голенью и бедром, фиксируется максимальное количество приседов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.8. Баскетбол.

6.8.1. Демонстрация техники передвижения.

Рекомендации по выполнению задания.

Стойка игрока. Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.8.2. Демонстрация техники ловли мяча.

Рекомендации по выполнению задания.

2.1. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2.2. Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

6.8.3. Демонстрация техники передачи мяча.

Рекомендации по выполнению задания.

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.8.4. Демонстрация техники ведения мяча.

Рекомендации по выполнению задания.

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.9. Волейбол:

6.9.1. Подачи по выбору.

Рекомендации по выполнению задания.

Используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.9.2. Передача мяча двумя руками сверху.

Рекомендации по выполнению задания.

После приёма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.9.3. Прием мяча снизу.

Рекомендации по выполнению задания.

Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.9.4. Нападающий удар.

Рекомендации по выполнению задания.

Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.10. Бокс.

6.10.1. Задание 1.

Рекомендации по выполнению задания.

Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.10.2. Задание 2.

Рекомендации по выполнению задания.

Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.10.3. Задание 3.

Рекомендации по выполнению задания.

Прыжки через скакалку за 1 мин. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.10.4. Задание 4.

Рекомендации по выполнению задания.

Упражнение спецназа. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. И.П. – стоя ноги врозь.

2. Присесть, приняв положение упор-присев.

3. Прыжком назад, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.

4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).

5. Прыжком вперед, принять положение упор присев.

6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.

7. Принять И.П.

Упражнение выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения.

6.10.5. Задание 5.

Рекомендации по выполнению задания.

Учебный спарринг. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Упражнение выполняется в парах, проводится 3 раунда по 1,5 мин. Оценивается техническая и тактическая подготовленность обучающегося.

6.11. Дзюдо.

6.11.1. Задание 1.

Рекомендации по выполнению задания.

Выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков назад. В тесте участвует двое обучающихся, И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.11.2. Задание 2.

Выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков вперед. В тесте участвует двое обучающихся И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.11.3. Задание 3.

Рекомендации по выполнению задания.

Стойки. Упражнение выполняется без партнеров. И.П. фронтальная стойка; при команде ХАДЖИМЕ выполняются передвижения от его названия и возвращается в И.П. Основная работа ног. Дается одна попытка Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.11.4. Задание 4.

Рекомендации по выполнению задания.

Самостраховка. Упражнение выполняется без партнера, И.П. низкая или верхняя стойка в зависимости от страховочного действия. По команде ХАДЖИМЕ СТРАХОВКА В БОК, происходит произвольное мягкое падение и правильной амплитудой. Дается 2 попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6.11.5. Задание 5.

Рекомендации по выполнению задания.

Обоюдное РАНДОРИ - борьба играющая на захват и активность действия. В тесте принимают участие двое обучающихся по команде ХАДЖИМЕ начинается обоюдная РАНДОРИ, Нужно показать свою активность в захвате, не дать сопернику опередить на движение, Оценивается частота захвата (правильное контор атака, правильное взятие). Дается 1 мин на выполнение. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Уровень достижения планируемых результатов обучения вариативной части дисциплины (армспорт, футбол, скандинавская ходьба, волейбол, баскетбол, бокс, дзюдо):

0,5 баллов – контрольное упражнение студент выполняет легко, свободно, правильно, с соблюдением всех требований, уверенно без ошибок демонстрирует техническую и физическую подготовленность на высоком уровне;

0,4 балла – контрольное упражнение студент выполняет с соблюдением всех требований, но с незначительными ошибками, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на хорошем уровне;

0,3 балла – контрольное упражнение студент в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на среднем уровне;

0,2 балла – контрольное упражнение студент выполняет неуверенно, допуская более двух значительных или одной грубой ошибки, неуверенно демонстрирует техническую и физическую подготовленность на уровне ниже среднего;

0,1 балл – контрольное упражнение студент выполняет неправильно, с грубыми ошибками демонстрирует техническую и физическую подготовленность на низком уровне.

Функциональный тренинг;

| Контрольные тесты | баллы | | | | |
|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| <i>мужчины</i> | | | | | |
| Бурпи (кол-во раз) | < 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз) | < 90 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| Приседание 1мин. (раз) | < 43 | 43 | 47 | 51 | 55 |
| Проба Ромберга (сек.) | < 15 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Силовое комплексное упражнение СКУ | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>женщины</i> | | | | | |
| Бурпи (кол-во раз) | < 8 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз) | <100 | 100 | 110 | 120 | 130 |
| Приседание 1мин. (раз) | < 30 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Проба Ромберга (сек.) | < 15 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Силовое комплексное упражнение СКУ | < 20 | 20 | 30 | 40 | 50 |

Легкая атлетика

| Контрольные тесты | баллы | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|------|------|------|--------------|
| | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| <i>мужчины</i> | | | | | |
| 30 метров | > 5,4 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,3 |
| 60 метров | > 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,6 | 7,9 |
| Тест Купера кол-во метров за 12 минут | 2100 и менее | 2200 | 2500 | 2750 | 3000 и более |
| Челночный бег 10 x 10 м | > 29,4 | 29,4 | 28,6 | 27,8 | 25,4 |
| Кросс 10 км | Без учета времени | | | | |
| <i>женщины</i> | | | | | |
| 30 метров | > 6,4 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| 60 метров | >11,2 | 11,0 | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
| Тест Купера кол-во метров за 12 минут | 1600 и менее | 1900 | 2100 | 2300 | 2400 и более |
| Челночный бег 10 x 10 м | > 35,0 | 35,0 | 34,0 | 33,0 | 31,0 |
| Кросс 5 км | Без учета времени | | | | |

Фитнес - тренажерный зал:

| Контрольные тесты | баллы | | | | |
|---|-------|--------|-------|-------|-----|
| | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,1 |
| Мужчины | | | | | |
| Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу), кол-во раз | > 60 | 40-60 | 20-39 | 10-20 | <10 |
| Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с. | > 40 | 30-39 | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила мышц кора (передняя планка), с. | > 120 | 90-119 | 60-89 | 30-59 | <30 |
| Силовая выносливость мышц ног | > 50 | 40-49 | 30-39 | 15-29 | <15 |

| | | | | | |
|--|-------|--------|-------|-------|-----|
| (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз | | | | | |
| Сила хвата (вис на перекладине), с. | > 120 | 90-119 | 60-89 | 30-59 | <30 |
| Женщины | | | | | |
| Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу, с колен), кол-во раз | > 60 | 40-60 | 20-39 | 10-20 | <10 |
| Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с. | > 40 | 30-39 | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила мышц кора (передняя планка), с. | > 90 | 60-89 | 30-59 | 15-29 | <15 |
| Силовая выносливость мышц ног (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз | > 40 | 30-39 | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила хвата (вис на перекладине), с. | > 90 | 60-89 | 30-59 | 15-29 | <15 |

Бокс:

| | Контрольные тесты | Баллы | Количество раз |
|---|--|---------------------------|--|
| 1 | Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. (раз) | 0,5 | 55 |
| | | 0,4 | 45 |
| | | 0,3 | 35 |
| | | 0,2 | 25 |
| | | 0,1 | 15 |
| 2 | Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз) | 0,5 | 200 |
| | | 0,4 | 180 |
| | | 0,3 | 160 |
| | | 0,2 | 140 |
| | | 0,1 | 120 |
| 3 | Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | 0,5 | 140 |
| | | 0,4 | 120 |
| | | 0,3 | 100 |
| | | 0,2 | 80 |
| | | 0,1 | 60 |
| 4 | Упражнение спецназа | 0,5 | 45 |
| | | 0,4 | 35 |
| | | 0,3 | 25 |
| | | 0,2 | 15 |
| | | 0,1 | 10 |
| 5 | Учебный спарринг | Оценивается от 0,1 до 0,5 | Показать тактико-техническую подготовку, 3 раунда по 1,5 мин |

7. Задания для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок и (или) сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий) по состоянию здоровья, предусмотрены альтернативные формы освоения дисциплины: подготовка рефератов.

Первый курс

1. Диагноз и краткая характеристика Вашего заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при Вашем заболевании.

3. Основы лечебной физической культуры при Вашем заболевании.

4. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при Вашем заболевании (с указанием примерной дозировки).

12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта.

13. Физическая культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.

15. Основы методики массажа и самомассажа.

Второй курс

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни студента.

2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

3. Образ жизни студента и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

7. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

8. Общие и методические принципы и методы физического воспитания.

9. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.

10. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

11. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

12. Структура подготовленности спортсмена, ее цели и задачи. Зоны интенсивности нагрузки.

13. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

14. Формы занятий физическими упражнениями.

15. Структура и направленность тренировочного занятия.

Третий курс

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.

3. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и для регулярных занятий. Воздействие избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность.

4. Личная и социально-экономическая необходимость профессиональной физической подготовки к труду. Методика определения профессионально значимых для Вас физических, психических и специальных качеств.

5. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

6. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

7. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, ее цели и задачи.

8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание работы будущего специалиста.

10. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочных занятий студента. Контроль эффективности занятий в избранном виде спорта.

11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

12. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта или систем физических упражнений.

II. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Обязательные контрольные мероприятия.

1.1. Юноши:

1.1.1. Кросс 3 км.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому студенту нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

1.1.2. Бег 100 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

1.1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до касания грудью пола (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

1.1.4. Наклон из положения стоя.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» студент наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

1.2. Девушки:

1.2.1. Кросс 2 км.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому студенту нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

1.2.2. Бег 100 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

1.2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

1.2.4. Наклон из положения стоя.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» студент наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

2. Контрольные мероприятия на выбор обучающегося (выбирается одно контрольное мероприятие).

2.1. Юноши.

2.1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Рекомендации по выполнению задания.

Подтягивание на высокой перекладине из виса начинается по команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и выполняет максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

2.1.2. Рывок гири 16 кг.

Рекомендации по выполнению задания.

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

Обучающийся должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

При нарушении правил техники рывка судья подает команды: «Не считать!».

2.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине или подъем ног в висе на высокой перекладине.

Рекомендации по выполнению задания.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднимание туловища, сгибая его так, чтобы локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги вперед-вверх и касается носками грифа перекладины, затем медленно опускает ноги в ИП. Упражнение выполняется на прямых руках, без маховых движений ногами. Фиксируется количество подъемов ног.

2.1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

2.1.5. Челночный бег 3x10 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной

1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, студент пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

2.1.6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Рекомендации по выполнению задания.

Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Можно», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

2.1.7. Прыжки через скакалку за 60 с.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

2.2. Девушки:

2.2.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Рекомендации по выполнению задания.

По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис лежа (хват сверху) и выполняет подтягивания. Подтягивание выполняется на перекладине $h = 90$ см. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

2.2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Рекомендации по выполнению задания.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на 90° , расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднимание туловища, сгибая его так, чтобы локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!»,

после которой студент прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

2.2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

2.2.4. Челночный бег 3x10 м.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, студент пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

2.2.5. Приседание на одной ноге, опора рукой на стену.

Рекомендации по выполнению задания.

Испытуемый принимает ИП - встает у опоры (стены) и опирается на нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. По команде «Можно!» студент сгибает правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляет вперед не касаясь пола. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных приседаний на правой и левой ноге. Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке.

2.2.6. прыжки через скакалку за 60 с.

Рекомендации по выполнению задания.

Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

Критерии начисления баллов:

| |
|----------------|
| мужчины |
|----------------|

| Контрольные мероприятия (тесты) | баллы | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 11 | 15 | 21 | 25 | 43 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 18 | 28 | 32 | 44 |
| Подъем ног в висе на высокой перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 20 | 28 | 33 | 37 | 48 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 200 | 210 | 225 | 240 |
| Бег на 100 м (с) | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 14,2 | 13,5 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| Наклон из положения стоя (см) | <3 | 3 | 6 | 7 | 13 |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| женщины | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 17 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18 | 25 | 32 | 35 | 43 |
| Бег на 100 м (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| Бег на 2 км (мин, с) | 12,15 | 11,50 | 11,15 | 10,50 | 10,15 |
| Челночный бег 3x10 м | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 |
| Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Наклон из положения стоя (см) | <5 | 5 | 8 | 11 | 16 |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |

2. Для обучающихся, освобожденных, на время проведения промежуточной аттестации, от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных

мероприятий) по состоянию здоровья предоставляется альтернативная форма прохождения промежуточной аттестации – подготовка реферата.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
4. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
5. Биоритмы и их биологическое значение для организма человека.
6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей.
7. Традиционные и нетрадиционные системы закаливания, их влияние на организм человека.
8. Роль питания в энергообеспечении процессов адаптации к мышечной работе.
9. Влияние двигательной активности на нервную систему человека в различные возрастные периоды.
10. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
11. Гипоксия и ее влияние на организм человека.
12. Роль анализаторов в коррекции движений.
13. Эндокринная система и ее взаимосвязь с физическими нагрузками.
14. Адаптация человека к воздействию температурных факторов.
15. Роль двигательной активности в физическом развитии человека в различные возрастные периоды.
16. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, после рабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
17. Особенности методики и планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивными играми, атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой – по выбору студента).
18. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике нарушений и коррекции зрительных функций у студентов.
19. Психорегуляция в системе средств восстановления и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Плавание как средство профилактики функциональных нарушений и оздоровления.
22. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студента с учетом будущей профессиональной деятельности (на примере выбранной профессии).
23. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
24. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
25. Особенности развития физических качеств в студенческом возрасте.
26. Коррекция физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.

ЧАСТЬ 3. (не публикуется)