



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер, специалист по налогообложению
(углублённая подготовка)

38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела
(углублённая подготовка)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист
(углублённая подготовка)

43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника: специалист по туризму
(углублённая подготовка)

43.02.11 Гостиничный сервис

Квалификация выпускника: менеджер
(базовая подготовка)

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста
(углублённая подготовка)

Разработчик:

Егоров Г.И., преподаватель колледжа
Григорян Г.Г., преподаватель колледжа
Петров О.Г., преподаватель колледжа

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы приняты на заседании предметной цикловой комиссии преподавателей дисциплин профессионального цикла Гуманитарно-экономического колледжа.

Протокол № 1 от 01.09.15

Председатель предметной (цикловой) комиссии  / Соколова С.Н.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1	15
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2	16
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3	17
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №4	22
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №5	23
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №6	24
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №7	25
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №8	26
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №9	27
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №10	30
Самостоятельная работа №11	31
Самостоятельная работа №12	32
Самостоятельная работа №13	35
Самостоятельная работа №14	36
Самостоятельная работа №15	37
Самостоятельная работа №16	38
Самостоятельная работа №17	41
Самостоятельная работа №18	42
Самостоятельная работа №19	46
Самостоятельная работа №20	49
Самостоятельная работа №21	50
Информационное обеспечение обучения	56
Лист регистрации изменений	57

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура», составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям 43.02.10 Туризм; 43.02.11 Гостиничный сервис; 44.02.01 Дошкольное образование; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); 38.02.07 Банковское дело; 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»;
4. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объёме 58 часов.

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- тестирование;
- выполнение индивидуальных заданий по подбору комплексов упражнений;
- отработка умений по выполнению конкретных движений;
- подготовка и написание реферата.

Каждое задание для внеаудиторной самостоятельной работы имеет название (номер и название темы рабочей программы по дисциплине), цель работы, порядок выполнения, объем времени, требования по теоретической готовности студентов, результат работы, список литературы (примерный; студент имеет право использовать другую литературу по теме).

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы проводится инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа студенты предупреждаются о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Оценка письменной работы:

«отлично» -

- ❖ информация отражена логично, в полном объеме, верно или есть 1 незначительная ошибка,
- ❖ сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ оформлена эстетично;

«хорошо» -

- ❖ информация отражена с небольшими неточностями, без подробностей, в работе допущены 1-2 ошибки,
- ❖ сделаны выводы
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено верно 2/3 объема работы,
- ❖ нет выводов,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ оформлена неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Оценка реферата

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа оформлена с нарушениями требований, неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1.* Теоретическая часть		3	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы	1	1

	построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Интенсивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 1.3 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Раздел 2. Практическая часть		172	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	—	1,2,3
	Практическое занятие №1 Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.	3	
	Практическое занятие №2 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	4	
	Практическое занятие №3 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов	2	
	Практическое занятие №4 Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.	4	
	Практическое занятие №5	4	

	Кроссовая подготовка. Практическое занятие №6 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	4	
	Самостоятельная работа №1 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	2	
	Самостоятельная работа №2 Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета.	4	
	Самостоятельная работа №3 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	1	
	Самостоятельная работа №4 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	2	
	Самостоятельная работа №5 Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	2	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол. Правила игры. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в волейболе. Контрольные нормативы для игры волейбол.	–	1,2,3

	Практическое занятие №7: Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.	4	
	Практическое занятие №8: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №9: Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	4	
	Практическое занятие №10: Техника нижней и верхней прямой подачи.	4	
	Практическое занятие №11: Техника нападающего удара	4	
	Практическое занятие №12: Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа №6 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	2	
	Самостоятельная работа №7 Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	2	
	Самостоятельная работа №8 Имитация блокирования в прыжке	2	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	1	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	–	1,2,3

	Практическое занятие №13: Характеристика видов лыжного спорта.	2	
	Практическое занятие №14: Техника переменного двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие №15: Техника спусков и подъемов.	4	
	Практическое занятие №16: Способы торможения и поворотов	4	
	Практическое занятие №17: Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км	3	
	Самостоятельная работа №10 Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	2	
	Самостоятельная работа №11 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	2	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	1	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	2	
Тема 2.4 Гимнастика – акробатика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	–	1,2

	Практическое занятие №18: Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.	4	
	Практическое занятие №19: Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.	4	
	Практическое занятие №20: Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.	2	
	Практическое занятие №21: Комбинация изученных приемов.	4	
	Самостоятельная работа №14 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	5	
	Самостоятельная работа №15 Составление комплексов упражнений.	6	
Тема 2.5 Баскетбол	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	1	1,2
	Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.	–	
	Практическое занятие №22: Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.	2	
	Практическое занятие №23: Техника ведения мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №24: Техника передачи и ловли мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №25: Отработка умений игры в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №26: Учебная игра в баскетбол.	4	

	Практическое занятие №27: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	3	
	Самостоятельная работа №17 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	
	Самостоятельная работа №18 Имитация выполнения ведение мяча	6	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	1	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2
	Практическое занятие №28: Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие №29: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие №30: Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Практическое занятие №31: Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	
	Практическое занятие №32: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
	Практическое занятие №33: Толкание ядра.	3	
	Самостоятельная работа №20 Написание реферата:	6	

	Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. <i>Самостоятельная работа №21</i> Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»	2	
	ВСЕГО	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

* К разделу 1.

Трудоёмкость раздела 1 делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Лёгкая атлетика

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

Тест на определение уровня физической подготовленности студентов

Объём времени –2 ч

Цель: сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

После выполнения задания студенты должны

знать: критерии уровня подготовленности.

уметь: определять уровень подготовленности свои и товарищей.

Требования по теоретической готовности студентов:

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Форма контроля и критерии оценки:

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

№№ пп	Контрольные упражнения	ОЦЕНКА					
		1 курс					
		Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	17,8	17,0	16,5	15,5	14,9	14,5
2	Бег 500 м (мин.сек)	2.30	2.20	2.10			
3	Бег 1000 м (мин.сек)				4.30	4.15	4.00
4	Подтягивание на высокой перекладине				8	9	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15			
6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)	20	25	30			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)	100	115	120	80	95	110
	5км (мин.сек)				31.00	29.00	27.00

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Самостоятельно выполнить нормативы. Записать результат в таблицу 1.
3. Проверить уровень подготовленности 2 своих товарищей. Результат записать в таблицу 1
4. Сделать сравнительный анализ результатов и вывод об уровне подготовленности всех участников тестирования.

Таблица 1.

№№ пп	Контрольные упражнения	Фамилия Имя тестируемого		
1	Бег 100 м (сек)			
2	Бег 500 м (мин.сек)			
3	Бег 1000 м (мин.сек)			

4	Подтягивание на высокой перекладине			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)			
8	5 км (мин.сек)			

Объем работы: 5 печатных листов формата А4

Результат работы: готовая письменная работа (таблица с выводом).

Литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.html

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2

Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета

Объем времени – 4 ч

Цель: Подобрать комплекс упражнений ОФП для легкоатлета

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятия «ОФП»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в легкой атлетике,
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь: выполнять комплексы ОФП

Содержание работы

1. Подобрать 9-10 упражнений ОФП для применения спортсменами-легкоатлетами.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

Требования к результатам работы: работа выполняется письменно.

Объем работы: 1-2 печатных листа формата А4

Форма контроля и критерии оценки: работа проверяется преподавателем.

«отлично» -

- ❖ В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена эстетично;

«хорошо» -

❖ Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,

- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней
- ❖ работа оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
 - ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
 - ❖ работа неэстетично;
- «неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.html

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3

Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика»

Объём времени – 1ч

Цель: сформировать знания по теме №1 «Лёгкая атлетика

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятия «лёгкоатлетических видов спорта»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь: выполнять тестовые задания в разделе «Лёгкая атлетика»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье

- 4) легкоатлетическое пятиборье
- 5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
 - 1) бег на сверхкороткие дистанции
 - 2) бег на короткие дистанции
 - 3) бег на средние дистанции
 - 4) бег на длинные дистанции
 - 5) бег на сверхдлинные дистанции
 - 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
 - 2) бег на среднюю дистанцию
 - 3) метание диска
 - 4) тройной прыжок
11. Как называется бег на короткую дистанцию?
- 1) спринт
 - 2) марафон
 - 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г, длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт

3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

1) не более 0,5 м

2) не более 1 м

3) не более 1,5 м

4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

1) перешагивание

2) перекат

3) волна

4) перекидной

5) фосбери-флоп

6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину

2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

1) начальная скорость вылета снаряда

2) угол вылета

3) высота точки, в которой снаряд покидает руку

4) усилие метателя

5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

1) мяч

2) граната

3) копье

4) диск

5) ядро

6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

1) НБА

2) ФИФА

3) УЕФА

4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

1) 1904г.

2) 1908г.

3) 1913г.

4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см

2) 1 м

3) 1 м 25 см

4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см

2) 6,27 см

3) 10 см

4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

- 1) не менее 15 см
- 2) не менее 20 см
- 3) не менее 45 см
- 4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- 1) ядро, диск, молот
- 2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км
- 2) 42 км 195 м
- 3) 45 км
- 4) 55 км 500 м

27. Сколько шипов на пятке может иметь обувь легкоатлета?

- 1) не более 1
- 2) 2 шт.
- 3) 3 шт.
- 4) 4 шт.

28. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно по разрешению судьи

29. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) неограниченно

30. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?

- 1) одну минуту
- 2) полторы минуты
- 3) две минуты
- 4) время не ограничено

31. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?

- 1) с высоты своего роста
- 2) с предварительно заявленной высоты
- 3) с любой высоты
- 4) высота определяется судьей

32. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?

- 1) одна
- 2) две
- 3) три
- 4) неограниченно

33. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?

- 1) результат попытки
- 2) лучший результат
- 3) результат попытки не засчитывается
- 4) средний результат

34. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?

- 1) 1 мин.
- 2) 2 мин.
- 3) 3 мин.

4) время не ограничено

35. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?

1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища

2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой

3) то же рукой

4) то же ногой

36. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?

1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток

2) участникам дается дополнительный прыжок

3) место распределяется жеребьевкой

37. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:

1) оттолкнулся от дорожки до бруска

2) пробежал брусок или сбоку от него

3) оттолкнулся сбоку от бруска или за “линией измерения”

4) наступил на “линию измерения”, оставив след на полосе пластилина (песка)

5) во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме

6) применил в прыжке любой вариант сальто

7) выходя из ямы после приземления пошел в направлении к бруску

38. Чему равен вес гранаты для мужчин?

1) 250г

2) 500г

3) 700г

4) 100г

39. Чему равен вес мяча для метания?

1) 100г

2) 150г

3) 200г

4) 250г

40. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?

1) одну-две

2) три

3) четыре

4) неограниченное количество

41. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?

1) засчитывается

2) не засчитывается

3) засчитывается, после разрешения судьи

42. От какого места отмечается результат в метании?

1) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда

2) от центра падения снаряда

3) от дальней к кругу или планке точке следа снаряда.

Требования по теоретической готовности студентов:

Для тестового задания необходимо ознакомиться с материалами, отражающими вопросы раздела «Лёгкая атлетика»

Форма контроля и критерии оценки: тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

«Отлично» -85-100% правильно данных ответов.
«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов
«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Список рекомендуемой литературы:

Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.html

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика

Самостоятельная работа №4

Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.

Объём времени – 2ч

Цель: Научить проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятия «силовых видов спорта»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.
- уметь:
- выполнять подобранные комплексы упражнений по лёгкой атлетике
- Контрольные упражнения для определения развития физических качеств

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

Оценка силы мышц рук и плечевого пояса

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Оцени силу мышц ног

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).
5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех упражнений до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

Форма контроля – самоконтроль

Критерии оценки

5(отлично) -20 раз

4(хорошо) -15 раз

3(удовлетворительно)-10 раз

Список рекомендуемой литературы:

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика

Самостоятельная работа №5

Комплексы упражнений для самостоятельной разминки

Объём времени – 2ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений для самостоятельной разминки.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятия «ОФП»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в легкой атлетике,
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов проводить самостоятельно разминку.

уметь: выполнять комплексы ОФП для самостоятельной разминки.

После выполнения задания студенты должны

знать:

- ❖ понятия «ОФП»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в легкой атлетике для самостоятельной разминки
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь: выполнять комплексы ОФП

Содержание работы

1. Подобрать 20 упражнений ОФП для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

Требования к результатам работы:

Работа защищается на уроке физкультуры во время проведения разминки студентами

Форма контроля и критерии оценки

«отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.h

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.2 Волейбол

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №6

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол

Объем времени - 2ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ Правила и способы игры в волейбол
- ❖ особенности упражнений, используемых для организации тренировок перед игрой
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений
- выполнять приёмы подачи и передачи мяча.

Содержание работы

- 1.Подобрать 15 упражнений для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.

Требования к результатам работы:

Работа защищается на уроке физкультуры во время проведения разминки студентами

Форма контроля и критерии оценки

«отлично» - в комплекс включены 15упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - в комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/less>

Раздел 2. Практическая часть
Тема 2.2 Волейбол
Самостоятельная работа №7
Имитация выполнения подачи мяча в прыжке

Объём времени - 2ч

Цель: сформировать умения выполнять Имитацию подачи в прыжке

После выполнения задания студенты должны знать:

1. Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.
 2. Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.
 3. Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.
 4. Подача через сетку в сторону соперника.
 5. Подача через сетку в заданную зону площадки.
- Уметь: правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу

Содержание работы

Выполнить следующие упражнения:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Требования к результатам работы: работа защищается на уроке физкультуры

Критерии оценки

5	4	3
<i>3подачи</i>	<i>2подачи</i>	<i>1подача</i>

Список рекомендуемой литературы

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть
Тема 2.2 Волейбол
Самостоятельная работа №8
Имитация блокирования в прыжке

Объём времени - 2ч

Цель: сформировать умения выполнять Имитацию блокирования в прыжке

После выполнения задания студенты должны

Знать

Правила и способы блокирования в прыжке

Уметь:

а) обладать чувством паса, четкой координацией движений;

б) видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,

в) тактически мыслить.

Материал для справки:

Техника выполнения блокирования



Тренировочные упражнения для улучшения техники выполнения блокирования.

«Имитация блокирования».

Команды располагаются в колоннах. Поочередно игроки подходят к стене, прыгают пять раз, и касаются ладонью стены выше линии, которую нужно заранее провести. Побеждает та команда, которая выполнила большее количество «блоков».

«Коснись, но не ошибись».

Игроки первой команды располагаются на гимнастических скамейках, которые расположены вдоль сетки. Они выставляют над ней ладони. Игроки второй команды в четвёртой зоне выстраиваются в колонну. После сигнала тренера, они должны перемещаться в третью зону приставными шагами, стремясь коснуться ладоней, которые выставлены над сеткой. Игрок, который коснулся ладоней соперника, получает одно очко. Если игрок касается сетки, то очко забирается. Потом команды меняются местами.

«Не пропусти мяч».

В парах игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Десять раз подряд один игрок старается перебросить мяч через сетку. А другой игрок в прыжке преграждает путь мячу. После этого, игроки меняются местами. Побеждает тот игрок, который больше всех преградил путь мячу на свою сторону.

«Кто быстрее и лучше».

Игроки команд располагаются в четвёртой зоне на противоположных сторонах. Они по очереди перемещаются во вторую зону, имитируя блок в четвёртой зоне. После этого, они

имитируют блок в третьей зоне и вновь касаются рукой линии нападения. И ещё – имитируют блок во второй зоне. Побеждает та команда, которая раньше всех закончила задание.

«Соперники».

Игроки располагаются с противоположных сторон в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет удар, а второй игрок блокирует его. Через десять ударов, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше всех сумел заблокировать.

Требования по теоретической готовности студентов (см. материал для справки)

Требования к результатам работы:

По результатам освоения теоретических знаний подготовиться к зачётному занятию

Формы контроля: Зачёт на уроке

Критерии оценки: зависят от умения студента продемонстрировать практические умения блокировать мяч

Список рекомендованной литературы

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.2 Волейбол

Самостоятельная работа №9

Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»

Объём времени – 1ч

Цель: сформировать знания по теме «Волейбол»

После выполнения задания студенты должны знать:

-правила игры в волейбол

-способы перемещения по полю.

-техники применяемые в волейболе

уметь: выполнять тестовые задания в разделе «Волейбол»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа:

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?
 - 1) 10 x 15
 - 2) 18 x 9
 - 3) 12 x 24
 - 4) 40 x 20
2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?
 - 1) 2 м 20 см
 - 2) 2 м 10 см
 - 3) 2 м 24 см
 - 4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?
- 1) 350 ± 20 г
 - 2) 290 ± 10 г
 - 3) 600 ± 40 г
 - 4) 270 ± 10 г
4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?
- 1) 6
 - 2) 8
 - 3) 4
 - 4) 12
5. До какого счета ведется игра в одной партии?
- 1) до счета 25 очков
 - 2) до счета 15 очков
 - 3) до счета 17 очков
 - 4) неограниченный счет
6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?
- 1) 3 партии
 - 2) 4 партии
 - 3) 5 партии
 - 4) не ограничено
7. С какого места на площадке производится подача?
- 1) со специального места за лицевой линией
 - 2) с любого места за лицевой линией
 - 3) с любого места на площадке
 - 4) с центральной линии на площадке
8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?
- 1) 3 сек.
 - 2) 6 сек.
 - 3) 10 сек.
 - 4) 5 сек.
9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно только в прыжке
 - 4) нельзя подавать в прыжке
10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?
- 1) 3 касания
 - 2) 4 касания
 - 3) 5 касания
 - 4) неограниченное количество касаний
11. Что такое «блокирование»
- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
 - 2) удар по мячу под сеткой
 - 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
 - 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу
12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) нельзя, при проведении подачи
 - 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?
- 1) мяч касается антенны сетки
 - 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
 - 3) мяч касается игрока команды соперника
 - 4) мяч касается линии разметки площадки
14. Сколько замен можно сделать в одной партии?
- 1) две
 - 2) четыре
 - 3) шесть
 - 4) восемь
15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?
- 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?
- 1) засчитывается два очка
 - 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
 - 3) номер игрока (2)
 - 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком
17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?
- 1) перерыв
 - 2) перенос рук под сеткой
 - 3) неправильная замена
 - 4) замена
18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?
- 1) замена игрока
 - 2) конец партии
 - 3) конец игры
 - 4) продолжение игры
19. «Изобретатель» волейбола:
- 1) Вильям Морган
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Дейл Карнеги
 - 4) Милон Афинский
20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:
- 1) ЦСКА (Москва)
 - 2) Уралочка (Екатеринбург)
 - 3) Стинол (Липецк)
 - 4) Спартак (Саратов)

Требования по теоретической готовности студентов:

Для выполнения тестового задания необходимо ознакомиться с материалами, отражающими вопросы раздела «Волейбол»

Форма контроля и критерии оценки: Тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

«Отлично» - 85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Список рекомендуемой литературы:

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.
 2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
 3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
- <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №10

Отработка умений проходить дистанции

Объём времени – 2ч

Цель: сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

После выполнения задания студенты должны

Знать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

уметь:

проходить дистанцию на лыжах.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды лыжного спорта, их характеристика. Подбор и закрепление лыжного инвентаря. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде. Защита от обморожения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Самостоятельно пройти дистанцию 3-5 км.
3. Подготовить письменный отчет с указанием маршрута, времени движения, а также использованных техниках (виды ходов, виды техник подъемов и спусков).

Объем работы: 10 печатных листов формата А4

Результат работы: письменный отчет по результатам работы

Форма контроля: устная защита работы

Критерии оценки:

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа оформлена с нарушениями требований, неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/588613/>
http://fizra137.narod.ru/Archives/elementy_lyzhnoy_podgotovki.pdf
<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html>
<http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html>
<http://rusgiri.narod.ru/girevoi-sport-faili/korobchenko-vospitanie-vynoslivosti/>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №11

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника

Объём времени – 2ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны знать:

- переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- преодоление подъёмов и препятствий.
- элементы тактики лыжных гонок

уметь: выполнять комплексы ОФП лыжника.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды лыжного спорта, их характеристика. Подбор и закрепление лыжного инвентаря. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде. Защита от обморожения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъёма. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Подобрать 14-15 упражнений ОФП для применения лыжниками во время тренировок.
3. Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
4. Найдите возможные области применения этого комплекса.

Объём работы: 7-8 печатных листов формата А4

Результат работы: готовая письменная работа (комплекс упражнений с выводом).

Форма контроля – защита работы на уроке

Критерии оценки: «отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/588613/>
http://fizra137.narod.ru/Archives/elementy_lyzhnoy_podgotovki.pdf
<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html>
<http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html>
<http://rusgiri.narod.ru/girevoi-sport-faili/korobchenko-vospitanie-vynoslivosti/>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №12

Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»

Объём времени – 1ч

Цель: сформировать знания по теме «Лыжная подготовка»

После выполнения задания студенты должны знать:

- элементы тактики лыжных гонок:
- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
- основные элементы тактики в лыжных гонках.
- правила соревнований.
- техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- первая помощь при травмах и обморожениях

уметь: выполнять тестовые задания в разделе «Лыжная подготовка»

Требования по теоретической готовности студентов:

Для выполнения тестового задания необходимо ознакомиться с материалами, отражающими вопросы раздела «Лыжная подготовка»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа.

Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?

- 1) лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)
- 1) 130-135 см

- 2) 120-125 см
- 3) 160-165 см
- 4) 110-115 см
3. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?
 - 1) мягкие
 - 2) полужесткие туристические
 - 3) рантовые для гоночных лыж
 - 4) автоматическое крепление для горных лыж
4. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?
 - 1) для предотвращения набухания лыж от воды
 - 2) для более лучшего скольжения
 - 3) для красоты
 - 4) для большего прогиба лыж
5. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:
 - 1) скользящая поверхность
 - 2) верхняя поверхность
 - 3) носок лыж
 - 4) пятка лыж
 - 5) грузовая площадка
 - 6) грузовой упор
6. Когда в России впервые были проведены официальные соревнования по лыжным гонкам?
 - 1) 1798г.
 - 2) 1895г.
 - 3) 1910г.
 - 4) 1913г.
7. Какое из механических воздействий тела лыжника с его окружением (снег, воздух, лыжи и др.) оказывает решающее значение в продвижении его по дистанции?
 - 1) сила
 - 2) сила тяжести
 - 3) использование реактивной опоры
 - 4) сила трения
 - 5) сопротивление воздуха
 - 6) мышечные силы лыжника
8. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:
 - 1) стойка лыжника
 - 2) лыжный шаг
 - 3) отталкивание палками
 - 4) скольжение
 - 5) торможение
9. Укажите несуществующий вид одновременного хода:
 - 1) одновременный бесшажный ход
 - 2) одновременный одношажный ход
 - 3) одновременный двухшажный ход
 - 4) одновременный четырехшажный ход
10. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?
 - 1) прямо
 - 2) наискось
 - 3) зигзагом
 - 4) кругом

11. Какие1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-279с.
- 3..Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-381с.
- стойки применяет лыжник при спуске с горы?
- 1) стойка отдыха
 - 2) основная стойка
 - 3) низкая стойка
 - 4) высокая стойка
 - 5) средняя стойка
12. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?
- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж
 - 2) поворот переступанием вокруг носков лыж
 - 3) поворот переступанием без опоры
 - 4) поворот с опорой на палки
 - 5) поворот махом
 - 6) поворот боком
13. При какой температуре воздуха можно проводить занятия с юношами и девушками, при среднем ветре в средней полосе России?
- 1) до -15°C
 - 2) до -18°C
 - 3) до -21°C
 - 4) до -25°C
14. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:
- 1) растереть пострадавшее место теплой рукой
 - 2) растереть пострадавшее место снегом
 - 3) приложить горячую грелку
 - 4) приложить холодный компресс
15. Какой длины подбирают лыжи для конькового хода?
- 1) одной длины с классическим ходом
 - 2) на 5-10 см короче классической длины
 - 3) на 10-15 см короче классической длины
 - 4) на 5-10 см длиннее классической длины
16. Укажите неправильно названный вид спорта в лыжных гонках:
- 1) эстафетный старт
 - 2) одиночный старт
 - 3) общий старт
 - 4) групповой старт
 - 5) парный старт
17. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?
- 1) продолжать движение
 - 2) остановиться
 - 3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
 - 4) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами
 - 5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника
18. Что считается моментом финиша лыжника?
- 1) когда он пересек линию финиша
 - 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
 - 3) когда он пересек линию финиша палками

- 4) когда он пересек линию финиша пятками лыж
19. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?
1) лыжи для гонок
2) лыжи для прыжков с трамплинов
3) горные лыжи
4) охотничьи лыжи
20. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье?
1) гонки и прыжки с трамплина
2) гонки и слалом
3) слалом и прыжки с трампа
4) гонки и пулевая стрельба.

Форма контроля и критерии оценки: Тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

«Отлично» - 85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Список рекомендуемой литературы:

1. Лыжный спорт. И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. М., ФиС, 2012г
2. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
3. <http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №13

Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника

Объём времени – 2ч

Цель: Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих лыжную подготовку студента

После выполнения задания студенты должны знать:

- элементы тактики лыжных гонок:
- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
- основные элементы тактики в лыжных гонках.
- правила соревнований.
- техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- первая помощь при травмах и обморожениях

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы на занятиях по теме «Лыжная подготовка»

Содержание работы

1. Подобрать 20 упражнений ОФП для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

Требования к результатам работы: Работа защищается на уроке физкультуры.

Форма контроля и критерии оценки

«отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

- 1.Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
- 2.Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
- 3.Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

Интернет-ресурсы:

http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.h

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика-акробатика

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №14

Отработка умений выполнять гимнастические упражнения

Объём времени – 5ч

Цель: сформировать умения выполнять несложные комплексы упражнений, развитие физических качеств, укрепление индивидуального здоровья.

После выполнения задания студенты должны

знать: основные составляющие комплексы акробатических упражнений.

уметь: выполнять комплексы упражнений.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастики. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений.

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы
2. Самостоятельно разработать комбинацию из 10 упражнений, содержащую шаги, кувырки (вперед, назад), стойку на лопатках, полушпагат, перекаты назад, «мост» из положения стоя или лежа, упражнения на равновесие.
3. Отработать этот комплекс.
4. Оформить комплекс в письменном виде с указанием времени, затрачиваемого на его выполнение.

Объем работы: 3-4 печатных листа формата А4

Результат работы: письменная работа

Список рекомендуемой литературы

- 1.Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 2005г.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008
3. Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика / Метод. рек. М., 2010
4. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств.2010.
5. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе / Учеб. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.2009г.

Интернет-ресурсы:

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>
http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3
<http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика-акробатика

Самостоятельная работа №15

Составить комплексы упражнений по гимнастике

Объём времени – 6ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятие « гимнастика»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в комплексах гимнастики,
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь: выполнять комплексы гимнастики.

Требования по теоретической готовности студентов:

- Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастике. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Содержание заданий:

1. Подобрать несколько комплексов по 9-10 упражнений по гимнастике.
2. Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
3. Укажите категорию людей, для которых ваш комплекс не может быть использован. Обоснуйте свой ответ.

Требования к результатам работы: работа защищается на уроке физкультуры.

Форма контроля и критерии оценки

«отлично» - В комплексы включены по 9-10 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплексы включены не более 5 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 2005г.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008

3. Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика / Метод. рек. М., 2010
4. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств. 2010.
5. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе / Учеб. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2009г.

Интернет-ресурсы:

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>
http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3
<http://collegu.ucoz.ru/publ/88-1-0-5931>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика-акробатика

Самостоятельная работа №16

Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»

Объём времени: 1ч

Цель: Освоение системы знаний по теме «Гимнастика»; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

После выполнения задания студенты должны знать:

-упражнения различной направленности, роль и значение гимнастики в формировании здорового образа жизни.

уметь: выполнять тестовые задания в разделе «Гимнастика»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа1

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- 1) образовательно-развивающая гимнастика
- 2) оздоровительная гимнастика
- 3) спортивная гимнастика
- 4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- 1) гигиеническая гимнастика
- 2) лечебная гимнастика
- 3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) женская гимнастика
- 3) производственная гимнастика
- 4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

- 1) массовая спортивная гимнастика
- 2) массовая художественная гимнастика
- 3) массовая атлетическая гимнастика
- 4) спортивная акробатика
6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
 - 1) Греция
 - 2) Япония
 - 3) Швеция
 - 4) Россия
7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?
 - 1) Греция
 - 2) Китай
 - 3) Швеция
 - 4) Япония
8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:
 - 1) П. Лесгафт
 - 2) П. Линг
 - 3) Н. Андриакопулос
 - 4) Карл XII
9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?
 - 1) полковника Аморо (Франция)
 - 2) шведская гимнастика (П. Линга)
 - 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
 - 4) немецкая гимнастика Ф. Яна.
10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?
 - 1) 1-2 упр.
 - 2) 5-7 упр.
 - 3) 10-15 упр.
 - 4) 20 и более упр.
11. Как называется атлетическая гимнастика?
 - 1) аэробика
 - 2) фитнес
 - 3) бодибилдинг
 - 4) джоггинг
12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:
 - 1) брусья разной высоты
 - 2) брусья параллельные
 - 3) бревно
 - 4) конь
13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?
 - 1) статистические упражнения
 - 2) силовые упражнения
 - 3) маховые упражнения
 - 4) динамические упражнения
14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:
 - 1) стойки
 - 2) висы
 - 3) упоры
 - 4) махи
15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?
 - 1) правофланговый

- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) аэробика
- 4) каланетика

17. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?

- 1) силу
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) ловкость
- 5) гибкость

18. Что означает термин “гидроаэробика”?

- 1) гимнастическое упражнение в воде
- 2) гидромассаж в движении
- 3) подводные упражнения для не умеющих плавать

19 Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

20 Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

- 1) асаны
- 2) инь
- 3) янь
- 4) Дао

Требования по теоретической готовности студентов:

Для выполнения тестового задания необходимо ознакомиться с материалами, отражающими вопросы раздела «Гимнастика»

Форма контроля и критерии оценки: Тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

«Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Список рекомендуемой литературы:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Самостоятельная работа №17

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол.

Объём времени - 6ч.

Цель. Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

Знать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития.

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений ,проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями .

Требования по теоретической готовности студентов

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

Познакомиться с содержанием темы.(см список рекомендуемой литературы)

Подобрать 14-15 упражнений ОФП для применения в разминке перед игрой в баскетбол.

Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.

Найдите возможные области применения этого комплекса.

Объём работы: 7-8 печатных листов формата А4

Результат работы: готовая письменная работа (комплекс упражнений с выводом).

Форма контроля – защита работы на уроке

Критерии оценки:

«отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

2.Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

3.Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Раздел 2. Практическая часть
Тема 2.5. Баскетбол
Самостоятельная работа №18
Имитация выполнения ведения мяча

Объём времени 6ч.

Цель. Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

знать:

Правила игры в баскетбол.

Способы перемещения по полю.

Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча).

Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Уметь:

Применять теоретические знания на практике.

Содержание заданий:

Познакомьтесь с методикой ведения мяча .

Выполните данные упражнения .

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближением с соперником.

I этап. Ведение на месте

Имитация ведения без мяча: в высокой стойке ведение на месте с высоким отскоком обратить внимание на правильное держание спины не наклоняться к воображаемому мячу, видеть площадку. Имитационное упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.

Ведение мяча на месте. Упражнение.

1. Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратить внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком),неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.

2. Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).

3. Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги.

Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.

4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди - сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.

5. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой:

- перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);

- за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью; принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают перед собой и т.д.

6. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.

7. Ведение мяча на скорость из низкой стойки. Обратить внимание на быструю работу кисти.

8. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).

9. Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу, у доски.

10. Ведение мяча в специальных очках.

11. Ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях (на одном колене), лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча.

12. Ведение мяча с ударами о стену (посылая мяч вперед - вниз). Обратить внимание на движение кисти и выпрямление руки в локтевом суставе.

13. Ведение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги.

14. То же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног. Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.

15. «Ванька-встанька» — ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.

16. В широкой стойке ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.

17. Ведение мяча с отвлечением внимания.

18. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах). Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок; б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое); г) то же, партнер (и.п. — о.с, рука согнута у плеча) поднимает в среднем темпе руку и опускает; игрок ведет мяч и считает, сколько движений рукой тот выполнил; д) упражнение «Делай, как я», партнеры с мячами; один показывает все изученные подводящие упражнения в ведении, другой повторяет их; е) ведение мяча в сочетании с приемом выбивания: один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.

II этап. Ведение шагом, бегом по прямой.

Передвижение осуществляют на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободнорасставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч».

Упражнения.

1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.

2. Ведение шагом на коленях.

3. Ведение с остановками по сигналу через 5 - 6 м (при остановке ведение на месте).

4. Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной.

5. То же, сесть, лечь, не прекращая ведения.

6. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.

7. Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведение мяча на месте).

8. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.

9. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.

10. Ведение мяча с подлезанием под предметом (конь, козел) или перелезанием через него.
11. Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения.
12. Ведение мяча с преодолением нескольких гимнастических обручей, расположенных симметрично и асимметрично по ходу ведения.
13. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.
14. Ведение мяча бегом по прямой на скорость.
15. Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров» (то же, но вместо бега с мячом в руках ведение на скорость); «День и ночь» (сигнал «день» — ведение в движении, «ночь» — остановка ведения); «Воробьи-вороны». Школьники делятся на 2 команды («воробьи» и «вороны»), расположенные примерно в 3 м в шеренгах друг против друга. У каждого в руках баскетбольный мяч. По сигналу учителя (например, «Во-ро-бьи!») те, кого называли, догоняют, а другие, повернувшись на 180°, убегают с ведением мяча по прямой. При ведении в движении обратить внимание на то, чтобы вначале выполнялся удар мяча, а затем шаг (иначе будет пробежка).
16. Ведение мяча в сочетании с остановками, передвигаясь шагом, прыжками, сдвоенным шагом (удар мяча — два шага), с поворотами. При выполнении связки приемов обратить внимание на умение слитно выполнять сочетание.

III этап. Ведение по кругу.

Упражнения:

1. Ведение мяча по кругу одной рукой. Осуществляется внешней, дальней от круга рукой в сочетании с поворотом на осевой ноге.
2. Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой, попеременное ведение, с отвлечением внимания, ведение двух мячей.
3. Подвижная игра «Круговая охота». Школьники образуют две команды, одна расположена на внутреннем, другая на внешнем круге. Расстояние между этими концентрическими кругами примерно 2-3 м. У каждого игрока баскетбольный мяч. По команде учителя игроки начинают выполнять ведение мяча по кругу лицом вперед (все в одну сторону), приставным шагом правым, левым боком, спиной; по сигналу игроки внешнего круга убегают с ведением мяча по прямой, игроки внутреннего круга их догоняют.

IV этап. Ведение с изменением направления.

Упражнения:

1. Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.
2. Ведение по разметке баскетбольной площадки.
3. Ведение мяча зигзагами («змейкой»).
4. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.
5. Ведение мяча вокруг препятствий.
6. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.
7. Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.
8. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.
9. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.
10. Сочетание ведения с другими приемами.
11. Ведение, остановка и поворот.

При выполнении упражнений стремитесь к формированию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля, дальней от защитника рукой. Обратить внимание на ошибки: рут неправильно накладываются на мяч, центр массы тела не переносится в сторону предстоящего движения, потеря контроля над мячом, недостаточно согнуты ноги, бег на

носках, неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления ведения мяча.

V этап. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.

Упражнения.

Основная цель — выполнять ведение на максимальной скорости.

1. Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий.

2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость.

3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений.

4. Ведение в парах — «Догонялки».

5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой.

6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей).

7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м.

8. Подвижная игра «Воробы-вороны» из различных и.п.

9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.

10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии.

11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.

12. Выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой через каждые 3 прыжка), ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до средней линии, поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения; обратно ведение приставными шагами, боком.

13. Выполняя прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивной мяч, ведение на месте; по сигналу — скоростное ведение по восьмерке, используя круги разметки баскетбольной площадки.

14. То же, что упражнение 12, но набивной мяч находится у игрока в свободной руке в и.п. При выполнении упражнений следить за правильностью структуры движения.

При повторе ошибок в технике ведения вернуться к необходимым упражнениям или снизить скорость. Отрезки, на которых обучаемые осуществляют скоростное ведение мяча, находятся в , пределах 50-60 м. Полезно проводить часть упражнений в соревновании на скорость и точность выполнения, при заведомом превосходстве одного из соперников заранее предоставлять дистанционное преимущество слабейшему; началом скоростного ведения должен служить зрительный или Звуковой сигнал. Количество повторяющихся в серии упражнений —5-6.

VI этап. Ведение мяча при сближении с соперником.

Игроку с мячом, обводящему защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед - вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой. При встрече с защитником слева — то же проделать в правую сторону.

Правила выполнения. 1. Толкая мяч в пол, используй движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью. 2. Не смотри вниз на мяч — держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом, контролируй мяч периферическим зрением. 3. Удерживай мяч слегка сбоку, спереди-справа,

когда ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой. 4. Если необходимо, удерживай тело между мячом и защитником. Кроме того, мешай ему вытянутой и поднятой свободной рукой. 5. Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед. 6. Учись передавать мяч сразу после ведения, не останавливаясь. 7. Учись одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой (дальней от защитника).

Форма контроля – защита работы на уроке

Критерии оценки:

«отлично» - Соблюдена методика ведения мяча и правила игры в баскетбол безошибочно.

«хорошо» - В методике ведения мяча и правилах игры в баскетбол допускаются незначительные ошибки.

«удовлетворительно» - Слабо усвоена методика и правила игры в баскетбол.

Список рекомендуемой литературы:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

2. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60

3. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №19

Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»

Объём времени – 1ч

Цель: Освоение системы знаний по теме баскетбол

После выполнения задания студенты должны знать:

Правила игры в баскетбол

Способы перемещения по полю.

Техники, применяемые в баскетболе

уметь:

выполнять тестовые задания в разделе «Баскетбол»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

1) 1861г.

2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко

- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три
- четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- один
- два
- пять
- десять

Форма контроля и критерии оценки:

Тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

Список рекомендуемой литературы:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352
2. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА 20

Написание реферата: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Объём времени – 6ч

Цель: Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью; Освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.

После выполнения задания студенты должны

знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

уметь:

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов.

Содержание заданий:

Написать реферат на одну из заданных тем:

- 1.Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 2.Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Используя Интернет и дополнительную литературу, подобрать по данной теме материал.
3. Оформить материал в соответствии с требованиями к оформлению письменных работ

(см. novsu.ru/file/811067).

Объём работы: 15-20 печатных листов формата А4

Результат работы: готовая письменная работа (реферат).

Критерии оценки:

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует

логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Список рекомендуемой литературы

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-279с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-381с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.msuathletics.ru/books/special_exercises/special.html
2. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
3. <http://18x9.com/books/lessons.pdf>
4. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
5. <http://www.slideshare.net/sh2posh/ss-3913472>
6. <http://festival.1september.ru/articles/588613/>
7. http://fizra137.narod.ru/Archives/elementy_lyzhnoy_podgotovki.pdf
8. <http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html>
9. <http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html>
10. <http://rusgiri.narod.ru/girevoi-sport-faili/korobchenko-vospitanie-vynoslivosti/>
11. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>
12. http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3
13. <http://collegu.ucoz.ru/publ/88-1-0-5931>
14. <http://www.youtube.com/watch?v=YFkEVj4Xm7U>
15. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-obzh/library/urok-po-basketbolu-dlya-7-klassa>
16. <http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki/basketball>
17. <http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/konspekt-uroka-po-basketbolu>
18. novsu.ru/file/811067

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Самостоятельная работа №21

Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»

Объём времени – 2ч

Цель:

Освоение системы знаний по дисциплине «Физическая культура»; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

После выполнения задания студенты должны знать:

Упражнения различной направленности, роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

уметь:

Систематизировать знания о физической культуре, её роли и значении в формировании здорового образа жизни.

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

5. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;

6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

8. Что определяет техника безопасности:

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

9. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

10. Какое определение не относится к основным свойствам мышц:

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния.

11. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

12. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость:

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

13. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:

- А) Упражнения «на выносливость»;
- Б) Дыхательные упражнения.
- В) Силовые упражнения.
- Г) Скоростные упражнения.

14. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются:

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

15. Что такое адаптация:

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

16. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое:

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

17. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- А) от 90 до 110 уд/мин;
- Б) от 110 до 130 уд/мин;
- В) от 144 до 156 уд/ми;
- Г от 180 до 210 уд/мин.

18. Индивидуальное развитие организма обозначается как:

- А) генезис;
- Б) онтогенез;
- В) филогенез;
- Г) воспитание.

19. Под двигательной активностью понимают:

- А) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- Б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- В) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- Г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

20. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- А) Выносливость;
- Б) Быстрота;
- В) Сила;
- Г) Координационные способности.

21. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- А) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- Б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- В) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- Г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

22. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- А) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- В) Освоить действие и сохранить равновесие;
- Г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

23. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- А) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- Б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- В) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- Г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

24. Гиподинамия – это:

- А) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- Б) Недостаточная физическая активность;
- В) Расстройство вестибулярного аппарата;
- Г) Расстройство функции движения.

25. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- А) Для определения общей плотности урока;
- Б) Для определения моторной плотности урока;
- В) Для построения кривой пульса;
- Г) Для измерения работоспособности школьников.

Форма контроля и критерии оценки: Тест проверяется преподавателем.

Критерии оценки:

- «Отлично» -85-100% правильно данных ответов.
- «Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов
- «Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов
- «Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-279с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, «Феникс», 2008г.-381с.
4. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – М.: Академия, 2005 -144 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 152с.
6. Холл Висел Баскетбол. Шаги к успеху – Харвест, 2009г.-240с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.msualthletics.ru/books/special_exercises/special.html

2. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
3. <http://18x9.com/books/lessons.pdf>
4. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
5. <http://www.slideshare.net/sh2posh/ss-3913472>
6. <http://festival.1september.ru/articles/588613/>
7. http://fizra137.narod.ru/Archives/elementy_lyzhnoy_podgotovki.pdf
8. <http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html>
9. <http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html>
10. <http://rusgiri.narod.ru/girevoi-sport-faili/korobchenko-vospitanie-vynoslivosti/>
11. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>
12. http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3
13. <http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5931>
14. <http://www.youtube.com/watch?v=YFkEVj4Xm7U>
15. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-obzh/library/urok-po-basketbolu-dlya-7-klassa>
16. <http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki/basketball>
17. <http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/konspekt-uroka-po-basketbolu>
18. novsu.ru/file/811067

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. [Электронный ресурс] / Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. - Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				