Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Института экономики,
информационных технологий и
креативных индустрий

Кожевникова Т.М.
«16» сентября 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
**к рабочей программе по дисциплине**
ОГСЭ.4 «Адаптивная физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.06 «Финансы»»

**Основная образовательная программа среднего профессионального образования**

Финансы

Квалификация
«Финансист»

Год набора 2024

Тамбов 2025

**Разработчик(и) ФОС:**

Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

**Эксперт**:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Фонд оценочных средств разработан/составлен на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.06 «Финансы» (от 05.02.2018 №65) и утвержден на заседании кафедры теории и методики физической культуры Факультета физической культуры и спорта 26 августа 2025 г. протокол № 1

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции | Содержание компетенции |
|---|---|
| ОК.1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК.02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК.03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК.04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК.08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ЛР.7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |
| ЛР.9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| ЛР.11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. |
| ЛР.14 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. |
| ЛР.22 | Проявляющий ответственное отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении |
| ЛР.23 | Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию во всех сферах жизни и деятельности |

## 1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПОКАЗАТЕЛЯМ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ И ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

| № п/п | Наименование темы | Компетенция | Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Наименование ОС | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| 1 | Тема 1. Физическая | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, | Умение использовать оздоровительные и | Опрос | Дифференциров |

| № п/п | Наименование темы | Компетенция | Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Наименование ОС | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| | культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности | ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 22, ЛР 23 | профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | | анный зачет |
| 2 | Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23 | Уметь использовать основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры; средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов | |
| 3 | Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23 | Знать: основы терренкур и легкоатлетических упражнений. Владеть комплексом легкоатлетических упражнения для самостоятельного построения оздоровительной тренировки; выполнять тестовые задания | Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов | |
| 4 | Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23 | Знать: правила и технику основных элементов спортивной игры (волейбол, баскетбол). Уметь: выполнять тестовые задания; владеть основными техническими элементами игры (волейбол, баскетбол) | Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов | |
| 5 | Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, | Знать: основы лыжной подготовки. Уметь: владеть основными способами | Экспертная оценка выполнения | |

| № п/п | Наименование темы | Компетенция | Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Наименование ОС | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| | | ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23 | передвижения на лыжах; выполнять тестовые задания. | контрольных нормативов | |

## 3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

| Оценка / Уровень сформированности компетенции | Зачтено / дифференцированная оценка «отлично» уровень сформированности компетенций | Зачтено / дифференцированная оценка «хорошо» уровень сформированности компетенций | Зачтено / дифференцированная оценка «удовлетворительно» уровень сформированности компетенций | Незачтено/ дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована |
|---|---|---|---|---|
| Качество рефератов | 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 | 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 | 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 | тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы |
| Тестирование физической подготовленности | По нормативу | По нормативу | По нормативу | По нормативу |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Количество правильных ответов в тесте | 90-100% | 70-89% | 50-69% | Менее 50% |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

### 4.1. Комплект заданий для тестирования.

**Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.**

1. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:

А. динамических упражнений в коленном суставе;

Б. изометрического напряжения мышц стопы и голени

В. динамических упражнений для пальцев стопы

2. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

А. 22 гр.С

Б. 18гр.С

В. 20гр.С

3. Блокирование позвоночника это:

А. ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси

Б. ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси

В. обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте

4. К особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения относятся:

А. общая активизация больного

Б. физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя

В. физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

5. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

А. 22

Б. 20

В. 23

6. Противопоказаниями к назначениям контрастного душа и местных ножных ванн является:

А. гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта

Б. тромбофлебит и повышенная свертываемость крови

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

7. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

А. основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения

Б. легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника

В. энергичный массаж зоны травмы

8. Для усиления мышечной нагрузки при выполнение активных движений используются:

А. сопротивления, оказываемого самим больным, движения с амортизатором

Б. напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнений на расслабление

В. идеомоторные упражнения

9. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:

А. исключаются активные движения головой во все стороны

Б. исключаются статические дыхательные упражнения

В. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

10. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают все перечисленные, кроме:

А. растирания разгибательной поверхности сустава

Б. разминания близлежащих мышц и сухожилий

В. растирания сгибательной поверхности сустава

11. Устойчивое равновесие тела зависит от:

А. проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры, увеличение площади опоры

А. проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры

Б. приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

12. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

А. профилактика пневмонии

Б. предупреждение образования спаек

В. улучшение настроения

13. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

А. массаж области крестца

Б. массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов

В. массаж трапециевидных мышц

14. Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:

А. тестирование физической работоспособности больного

Б. специальное обследование больных, назначенных на ЛФК

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

15. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:

А. определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке

Б. определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного

В. изменения режима больного

16. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:

А. врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК

Б. консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

## Тема 2 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

1. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

А. спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО

Б. лица, занимающиеся массовой физкультурой

В. учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

2. Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности, кроме:

А. проведения коррекции режима движений больного

Б. определения методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях

В. контроля проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК

3. Врач ЛФК больницы должен выполнять все, кроме:

А. уточнения клинического диагноза больного

Б. обходов больных по отделениям с целью своевременного назначения на ЛФК

В. самостоятельного изменения режима движений больных

4. Термин «спортивная медицина» включает в себя:

А. система медицинского обеспечения всех контингентов, занимающихся физкультурой и спортом, изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников

Б. метод определения функционального состояния спортсменов, метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

5. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:

А. диспансерного наблюдения спортсменов

Б. физической реабилитации спортсменов

В. осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом

6. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает в себя:

А. врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник

Б. врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры, врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник

В. врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

7. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:

А. диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

Б. содействие физическому воспитанию населения, медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

8. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:

А. участия в санитарном надзоре за спортсооружениями

Б. врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

В. лечения различных заболеваний у спортсменов

9. Лечебная физкультура – это:

А. научная дисциплина, лечебный метод

Б. медицинская специальность, составная часть реабилитационного процесса

В. оба варианта верны

Г. нет верного ответа

10. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:

А. активность больного в процессе лечения

Б. метод специфической терапии

В. метод патогенетической терапии

11. Выберите норму времени для врача ЛФК на обследование одного больного:

А. 10 минут

Б. 20 минут

В. 30 минут

Г. 12 минут
Д. 15 минут
12. Выберите норму площади на 1 занимающегося больного в ЛФК:
А. 2 кв.м
Б. 4 кв.м
В. 8 кв.м
Г. 3 кв.м
Д. 5 кв.м
13. Характерная особенность метода ЛФК:
А. использование лечебного массажа
Б. использование специальных исходных положений
В. использование физических упражнений
Г. использование иглорефлексотерапия
Д. использование физиотерапевтического лечения
14. Данные функциональные тесты используются в ЛФК:
А. антропометрия
Б. гониометрия
В. соматоскопия
Г. спирография
Д. плантография
15. Средства ЛФК:
А. физические упражнения
Б. подвижные игры
В. закаливающие процедуры
Г. занятия на велотренажере
Д. плавание
16. Механизм лечебного действия физических упражнений:
А. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
Б. физические упражнения повышают мышечный тонус
В. физические упражнения оказывают универсальное действие
Г. психологический
Д. расслабляющий
17. Выберите, то относится к формам ЛФК:
А. занятие дыхательной гимнастикой
Б. контрастное закаливание
В. механотерапия
Г. массаж
Д. мануальная терапия
18. Отметьте упражнения малой интенсивности:
А. динамические дыхательные упражнения
Б. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
В. упражнения на велотренажере
Г. идиомоторные упражнения
Д упражнения с гантелями
19. Выберите двигательный режим, который относится к стационарному периоду лечения:
А свободный режим
Б. щадящий режим
В. тренирующий режим
Г. госпитальный режим
Д. щадяще-тренирующий режим
20. Определите, что является единицей нормирования работы по ЛФК:

А. процедура лечебной гимнастики
Б. процедурная единица
В. время теста с физической нагрузкой
Г. количество пациентов
Д. количество групп ЛФК в смену

## Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

**1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?**

А. 776 г. до н.э.
Б. 888 г.
В. 1896 г.
Г. 1912 г.

**2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?**

А. Гепарда
Б. Кенгуру
В. Страуса
Г. Гончей собаки

**3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

А. Бег
Б. Прыжки
В. Поднятие тяжестей
Г. Метание

**4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

А. Ходьба
Б. Вертикальные прыжки
В. Метания
Г. Горизонтальные прыжки

**5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?**

А. Пастухи
Б. Плотники
В. Кузнецы
Г. Мельники

**6. Протяженность марафонской дистанции:**

А. 37 км 100 м
Б. 42 км 195 м
В. 50 км 170 м
Г. 54 км 230 м

**7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

А. 14-16С
Б. 18-20С
В. 20-22С
Г. 23-25С

**8. Вес ядра для женщин -**

А. 4 кг
Б. 4,5 кг
В. 5 кг
Г. 7 кг

**9. Диаметр сектора для метания диска –**

А. 100 см

Б. 150 см

В. 200 см

Г. 250 см

**10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

А. Разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. Разбег, подпрыгивание, приземление

Г. Разбег, толчок, приземление

**11. Какова длина спринтерской дистанции?**

А. 100 м

Б. 800 м

В. 500 м

Г. 300м

**12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

А. «Перекат»

Б. «Ножницы»

В. «Перекид»

Г. «Пила»

**13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?**

А. Попытка все равно засчитывается

Б. Попытка не засчитывается

В. Насчитываются штрафные баллы

Г. Дается право осуществить повторную попытку

**14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?**

А. Более 1 м/с

Б. Более 2 м/с

В. Более 2,5 м/с

Г. Более 1,75 м/с

**15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

А. Копья

Б. Молота

В. Ядра

Г. Диска

**16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?**

А. Двумя руками на уровне груди

Б. Обеими руками на уровне пояса

В. На уровне бедер двумя руками

В. В произвольной позиции обеими руками

**17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**

А. Доместик

Б. Спринтер

В. Фаворит

Г. Пейсмейкер

**18. Размер метательного копья:**

А. 150 см (женское) и 175 см (мужское)

Б. 180 см (женское) и 220 см (мужское)

В. 200 см (женское) и 240 см (мужское)

Г. 230 см (женское) и 260 см (мужское)

**19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**
А. Отступить на один шаг назад
Б. Поднять руку верх
В. Принести извинения
Г. Пропустить старт
**20. Стипль-чез – это:**
А. Бег по пересеченной местности
Б. Забег на стадионе в течение 1 часа
В. Бег на 3 тыс. с препятствиями
Г. Забег на дистанции 42 км
**21. Ритм бега между барьерами:**
А. Три шага равномерные, 4-ый быстрее
Б. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
В. Все шаги на одной скорости
Г. Перед прыжком два шага с ускорением
**22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?**
А. Двумя руками
Б. Левой рукой
В. Правой рукой
Г. Любой рукой
**23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?**
А. Палку
Б. Флажок
В. Оливковую ветвь
Г. Груз
**24. Какого вида многоборья не существует?**
А. 5-борья
Б. 6-борья
В. 7-борья
Г. 10-борья
**25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**
А. Поднятием правой руки
Б. Белым флажком
В. Зеленым флажком
Г. Тройным свистком

## Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

**Баскетбол**
**1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?**
А. 1904
Б. 1928
В. 1932
Г. 1947
**2. Кто придумал баскетбол, как игру?**
А. Джеймс Нейсмит
Б. Пьер де Кубертен
В. Хольгер Нильсен
Г. Уильям Дж.Морган
**3. В какой стране изобрели баскетбол?**

А. Англия
Б. Бразилия
В. Испания
Г. США

**4. Как начинается игра в баскетбол?**

А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
В. Вбрасыванием от середины боковой линии
Г. Спорным броском в центральном круге

**5. Что означает слово «баскетбол»?**

А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
Б. «Бакс (доллар)+мяч»
В. «Бас (мужской голос) +мяч»
Г. «Корзина+мяч»

**6. Какие размеры баскетбольной площадки?**

А. 18×9м
Б. 23,77×10,97м
В. 28×15м
Г. 40×20м

**7. В каком году появился баскетбол?**

А. 1846
Б. 1890
В. 1891
Г. 1895

**8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?**

А. 5м
Б. 6м
В. 7м
Г. 8м

**9. Какие цвета щитов разрешены?**

А. Белый и чёрный
Б. Белый и прозрачный
В. Жёлтый и прозрачный
Г. Белый и жёлтый

**10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?**

А. Белый
Б. Чёрный
В. Жёлтый
Г. Оранжевый

**11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?**

А. Чёрный
Б. Белый
В. Жёлтый
Г. Оранжевый

**12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?**

А. 1
Б. 2
В. 3
Г. 4

**13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?**

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

**14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:**

А. ему записывается персональный фол

Б. его команде записывается использование 1-минутного перерыва

В. команде-сопернику записывается 1 очко

Г. команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

**15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?**

А. Любой игрок-партнёр травмированного.

Б. Капитан команды.

В. Игрок, заменивший травмированного.

Г. Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

**16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?**

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 6

**17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?**

А. Выход мяча за боковую линию.

Б. Выход мяча за лицевую линию.

В. Спорный мяч.

В. Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

**18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?**

А. спорный мяч.

Б. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.

В. вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.

Г. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

**19. Какой цены заброшенного мяча не существует?**

А. 1 очко

Б. 2 очка

В. 3 очка

Г. 4 очка.

**тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?**

А. Засчитает очки сопернику.

Б. Назначит спорный.

В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.

Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

**21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?**

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

**22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?**

А. 1:0

Б. 10:0
В. 15:0
Г. 20:0

**23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?**

А. 1
Б. 2
В. 3
Г. 4

**24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?**

А. Остаётся такой, как на момент прекращение игры.
Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

**25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?**

А. Остаётся такой, как на момент прекращение игры.
Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

**Волейбол**

**1. Что означает слово волейбол?**

А. рука и мяч
Б. сетка и мяч
В. удар с лёту и мяч
Г. удар рукой и мяч

**2. Кто считается создателем игры волейбол?**

А. Уильям Дж. Морган
Б. Пьер де Кубертен
В. Джеймс Нейсмит
Г. Хольгер Нильсен

**3. Какая страна считается родиной волейбола?**

А. Бразилия
Б. Куба
В. США
Г. Испания

**4. С чего начинается игра в волейболе?**

А. с подачи
Б. с передачи
В. с подбрасывания арбитром над сеткой
Г. с вбрасывания арбитром на одну из сторон

**5. Какой удар в волейболе называется нападающим?**

А. любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

Б. любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

В. любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
Г. любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

**6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?**

А. 8 × 16 м

Б. 9 × 18 м
В. 10,97 × 23,77 м
Г. 15 × 28 м

**7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?**

А. игра ногой
Б. удар при поддержке партнёра
В. 4 удара
Г. последовательное касание разными частями тела

**8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?**

А. 8,5 м
Б. 10,5 м
В.12,5 м
Г. 14,5 м

**9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?**

А. 2,5 м
Б. 3 м
В. 3,5 м
Г. 4 м

**10. Каков вес волейбольного мяча?**

А. 260 – 280 г
Б. 325 – 375 г
В. 410 – 450 г
Г. 425 – 475 г

**11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?**

А. 10
Б. 12
В. 14
Г. 16

**12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?**

А. 12
Б. 16
В. 18
Г. 24

**13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**

А. игра без номеров
Б. игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
В. игра в очках
Г. игра босиком

**14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?**

А. 3
Б. 4
В. 5
Г. 6

**15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**

А. 3:2
Б. 3:1
В. 3:0
Г. 4:0

**16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

А. 15

Б. 20

В. 25

Г. 30

**17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

А. 15

Б. 17

В. 20

Г. 21

**18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?**

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

**19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?**

А. 1, 2, 3

Б. 2, 3, 4

В. 4, 5, 6

Г. 1, 5, 6

**20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?**

А. 1

Б. 2

В. 5

Г. 6

**21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?**

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

**22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?**

А. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

Б. неумышленное касание игроком мяча

В. к мячу одновременно коснулось несколько игроков

Г. к мячу коснулись блокирующие игроки

**23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?**

А. три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

Б. три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

В. единовременное касание мяча разными частями тела

Г. удар при поддержке

**24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?**

А. засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

Б. засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

В. засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

Г. засчитать каждой команде по 1 очку

**25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?**

А. 10
Б. 8
В. 5
Г. 3

**Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке**

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:
А. до -15ºС
Б. до -21ºС
В. до -18ºС
2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:
А. зигзагом
Б. наискось
В. прямо
3. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:
А. лыжи для прыжков трамплина
Б. лыжи для слалома
В. лыжи для туризма
4. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:
А. на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
Б. на 40-50 см короче, чем лыжи для классического хода
В. длинна лыж не имеет значения
5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:
А. длинна лыж не имеет значения
Б. на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода
В. на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода
6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический:
А. коньковый
Б. классический
В. одновременно
7. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
А. отталкивание палками
Б. постановкой палок
В. постановкой одной из лыж
8. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
А. основе закономерностей и принципов
Б. основе спортивного календаря
В. основе морфологических показателей спортсмена
9. Двигательный навык характеризуется:
А. постоянным осмыслением выполняемых действий
Б. оптимальными действиями лыжника
В. минимальным контролем со стороны сознания
10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
А. соревновательный метод
Б. сочетание нагрузки и отдыха
В. переменный метод
11. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:
А. торможение падением
Б. плугом

В. боком

12. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

А. Правилами соревнований

Б. Методикой обучения

В. Биологическими ритмами человека

13. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

А. Да

Б. Нет

В. Зависит от вида соревнований

14. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

А. развитии специальных физических качеств

Б. создании правильного образа действия

В. выборе качественного лыжного инвентаря

15. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

А. 1956

Б. 1984

В. 1989

16. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

А. сила сопротивления воздуха

Б. сила тяжести

В. движущая сила

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

А. одновременным двухшажным

Б. одновременным одношажным

В. попеременным двухшажным

18. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

А. попеременный четырехшажный ход

Б. попеременный четырехэтажный ход

В. попеременный двухшажный ход

19. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

А. попеременный двухшажный ход

Б. одновременный двухшажный ход

В. попеременный четырехшажный ход

20. Какой способ передвижения на лыжах существует:

А. попеременный четырехэтажный ход

Б. попеременный двухшажный ход

В. постоянный четырехэтажный ход

21. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

А. торможение боковым соскальзыванием

Б. торможение «упором»

В. торможение «полуплугом»

22. Какой способ передвижения на лыжах существует:

А. попеременный четырехэтажный ход

Б. попеременный четырехшажный ход

В. постоянный четырехэтажный ход

23. Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу:

А. лыжевая подготовка

Б. лыжное движение

В. лыжная подготовка

24. Высота лыжных палок при классическом ходе:

А. рост ученика
Б. ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
В. до уровня плеч ученика
25. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:
А. можно
Б. нет, обязан уступить в любом случае
В. только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
26. Длина лыж при классическом ходе:
А. до уровня глаз ученика
Б. рост с вытянутой рукой
В. рост ученика
27. Какой лыжный ход самый скоростной:
А. одновременный одношажный
Б. попеременный двухшажный
В одновременный двухшажный
28. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
А. уверенно выступить на соревнованиях
Б. поддерживать скорость передвижения на дистанции
В. грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок
29. Какого поворота на лыжах нет:
А. поворота «полуплугом»
Б. поворота на месте махом
В. поворота переступанием
30. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
А. различных взаимосвязанных видов подготовки
Б. подготовки к соревнованиям и участия в них
В. отдельных взаимосвязанных макроциклов

## 4.2. Комплект вопросов для устного опроса

### Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности

1. Когда появился термин «физическая культура»?
2. С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
3. Что относят к материальным ценностям физической культуры?
4. Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
6. Какие тесты являются обязательными по физической подготовленности студента?
7. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия?
8. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке?
9. От чего зависит эластичность и упругость костей?
10. Что является главным источником энергии в организме?
11. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
12. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
13. Что не является критерием здоровья человека?
14. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
15. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»?
16. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
17. Какая средняя норма сна для студентов?
18. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
19. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
20. Какое минимальное количество энергии необходимо для сохранения нормальной жизнедеятельности человека (при меньшем количестве энергии могут наступить необратимые негативные последствия)?
21. Какова динамика работоспособности в соответствии с биологическими ритмами?
22. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
23. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
24. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?
25. Что является субъективным сигналом утомления?
26. Что относится к психорегулирующей тренировке?
27. Нормативы учебной нагрузки студента вуза.
28. За счет чего могут быть ускорены восстановительные процессы в организме человека?
29. На что направлено применение средств специальной физической подготовки?
30. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения веса тела?
31. Что понимается под элективной формой учебных занятий в вузе?
32. В какой части занятия целесообразно выполнять упражнения, направленные на разгрузку позвоночника?
33. В силовых упражнениях в чем выражается влияние высокого напряжения мышц-антагонистов?
34. Что является основой процесса физического воспитания?
35. Минимальное число занятий физической культурой, при котором достигается оздоровительный эффект и повышается тренированность организма?

### Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

1. Опишите основные правила, выполнение которых необходимо для того, чтобы программа оздоровительной и кондиционной тренировки приносила желаемый эффект.

2. Раскройте понятия срочной и долговременной, специфической и неспецифической адаптации.

3. Охарактеризуйте применение принципа сверхнагрузки в оздоровительной и кондиционной тренировке.

4. Как проявляется принцип специфичности в оздоровительной и кондиционной тренировке?

5. Охарактеризуйте применение принципа систематичности в оздоровительной и кондиционной тренировке.

6. Расскажите об эффекте суперкомпенсации тренировочных нагрузок.

7. Как проявляется принцип цикличности в оздоровительной и кондиционной тренировке?

8. Как проявляется принцип постепенности в оздоровительной и кондиционной тренировке?

9. Какие факторы определяют тренировочный эффект физической нагрузки?

10. Опишите классификацию физических нагрузок в оздоровительной тренировке.

11. Расскажите об основных принципах регулирования массы тела при оздоровительной тренировке.

12. Какие параметры следует учитывать для оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности при занятиях оздоровительным плаванием?

13. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

14. Опишите непрерывный метод развития выносливости в плавании, приведите варианты выполнения упражнений.

15. Опишите непрерывный метод развития выносливости в плавании, приведите варианты выполнения упражнений.

16. Какие задачи стоят перед общей силовой подготовкой пловца?

17. Охарактеризуйте методы развития силы, используемые в тренировке пловцов.

18. Какая подвижность и в каких суставах наиболее важна для различных способов плавания?

19. Охарактеризуйте основные направления совершенствования техники спортивных способов плавания.

20. Опишите основные подходы к индивидуализации тренировочных программ в кондиционной и оздоровительной тренировке.

## Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

1. Что такое терренкур?

2. Где проводится терренкур?

3. Какие основные правила использования терренкура вам известны?

4. Какие существуют общие рекомендации к пользованию терренкуром?

5. Каким образом терренкур воздействует на организм человека?

6. Можно ли использовать терренкур при остеохондрозе?

7. Что следует учитывать при определении объема и кратности тренировочных нагрузок?

8. Какие показатели используются в качестве ориентира для определения нагрузки?

9. Что служит признаком несоответствия нагрузки состоянию занимающихся?

10. Какие особенности выполнения основных движений в аэробике вам известны?

## 4.3. Комплект тематики рефератов.

### Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2.Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
6. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
7. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
8. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10.Способы улучшения зрения.
11. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
14. Влияние физических упражнений на мышцы.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Организация физического воспитания.

### Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

## Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

**Волейбол**

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.
7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в XXI веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.

**Баскетбол**

1.Возникновение и развитие баскетбола.

2.Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.

3.Развитие баскетбола в Европе.

4.Развитие баскетбола в России.

5.Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.

6.Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

7.Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.

8.Обучение командным тактическим действиям в нападении.

9. Функции троков. Комплектование команды.

10.Способы проведения соревнований по баскетболу.

11.Общая характеристика методики обучения баскетбола.

12.Отбор в баскетболе.

13.Тактика нападения: групповые действия.

14.Тактика защиты: зонная защита.

15. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).

16.НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).

17.Исторический очерк развития баскетбола.

18.Развитие баскетбола на современном этапе.

**Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке**

1. Лыжный спорт, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
2. Спортивные достижения в лыжном спорте и тенденции их развития.
3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков.
4. Средства и методы спортивной тренировки в зимних видах спорта.
5. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-лыжников.
6. Формы организации занятий лыжной подготовкой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
7. Подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
8. Подготовка судейской документации в лыжном спорте.
9. Этапы и методы спортивного отбора в лыжах и их характеристика.
10. Организационно-методические основы проведения спортивно-массовых мероприятий в зимних видах.
11. Игровой и соревновательный методы в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.

## 4.4. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры

**Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**

*Комплекс упражнений суставной разминки*

1.Исходное положение – стоя; начинаем делать наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад. Наклон головы - вдох, при подъеме – выдох. Исполняем 8 – 10 повторений в каждую сторону.

2. Исходное положение – стоя; вращение головой по кругу вправо, влево. Подъем головы – вдох, опускаем голову – выдох. 8 – 10 повторений в каждую сторону.

3. Исходное положение – стоя; пальцы рук соединяем в «замок» и производим вращение в лучезапястном суставе вправо, влево. Повторить 10 – 15 раз.5.

4. Исходное положение – стоя; вытянув руки в стороны, начинаем делать вращения в лучезапястном суставе вправо и влево по 15 повторений.

5. Исходное положение – стоя; вытянув руки в стороны, выполняем вращение в локтевом суставе по часовой стрелке и против 15 повторений.

6. Исходное положение – стоя; вытягиваем руки в стороны, выполняем круговые движения в плечевом суставе по часовой стрелке и против 12 – 15 повторений.

7. Исходное положение – стоя; выполняем круговые вращения в плечевом суставе в разные стороны: правая рука – назад, левая рука – вперед и наоборот. 10 – 15 повторений.

8. Исходное положение – стоя; наклоны корпуса вправо, влево по 10 -12 повторений в каждую сторону. Наклон корпуса – вдох, подъем – выдох.

9. Исходное положение – стоя с широкой постановкой ног; наклон корпуса к правой и левой ноге в динамике (по возможности, с касанием пола). 15 – 20 повторений.

10. Исходное положение – стоя с широкой постановкой ног; наклон корпуса вперед в динамике (по возможности, с касанием пола). 15 -20 повторений.

11. Исходное положение – стоя с широкой постановкой ног; в наклоне выполняем скручивание корпуса с вытянутыми руками в стороны (упражнение «мельница») 20 – 25 повторений.

12. Исходное положение – стоя, руки на поясе; выполняем круговые движения в тазобедренном суставе вправо и влево по 12 – 15 повторений.

13. Исходное положение – стоя с широкой постановкой ног, руки поднимаем наверх; выполняем круговые движения корпусом от пояса вправо и влево 10 – 12 повторений.

14. Исходное положение – стоя; выполняем боковой выпад на правую и левую ногу в динамическом движении по 12 – 15 повторений.

15. Исходное положение – стоя; выполняем выпад назад на правую и левую ногу в динамике по 12 – 15 повторений.

16. Исходное положение – сидя; раскрываем ноги в широкую постановку и выполняем наклоны вперёд, к правой и левой ноге по 12 – 15 повторений.

17. Исходное положение – сидя, вытянув ноги вперед, производим наклон корпуса вперёд, дотягиваясь до стоп 5 – 10 повторений.

18. Исходное положение – сидя, удерживая спину в ровном положении; вытягиваем одну ногу вперед, стопу другой ноги подтягиваем к грудной клетке, предварительно согнув колено.

19. Исходное положение – стоя на коленях; опускаем таз между стоп, протягивая переднюю поверхность бедра.

*Комплекс упражнений при сколиозе*

Перед выполнением упражнений необходимо организовать отдых, после которого школьники принимают положение «лежа на спине, руки за голову, локти прижаты к полу».

1. Исходное положение – лежа на спине, руки подняты вверх и расположены чуть шире плеч. На счет 1-6 - сильно потянуться. На счет 7-8 - расслабиться. Повторить 6 раз.

2. Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны. На счет 1 - поднять одну ногу под углом 45 градусов над полом, руки вперед. На счет 2 – принять исходное положение. На счет 3-4 повторить то же, начиная с другой ноги. Упражнение выполняется 6 раз.

3. Исходное положение – лежа на спине, руки над головой, локти прижаты к полу. Движения выполняются поднятыми ногами. Они имитируют кручение велосипедных педалей 15-20 раз. При этом ноги следует держать над полом под углом 45 градусов. Дыхание произвольное, не задерживать.

4. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, касаются пола, руки расположены ладонями на животе. Сделать глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой, втягивая живот в себя. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. Повторить 3-4 раза.

5. Исходное положение – лежа на спине, руки над головой, локти прижаты к полу. На счет 1 – поднять левую ногу под углом 45 градусов над уровнем пола. На счет 2 – также поднять правую ногу. На счет 3 – ноги врозь. На счет 4 – ноги вместе. На счет 5 – положить левую ногу. На счет 6 – положить правую ногу. Повторить 6-8 раз.

6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-2 - поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. На счет 3-4 - опуская руки, сделать продолжительный выдох с произношением звука «ф-ф-ф...». Повторить 3-4 раза.

7. Исходное положение – лежа на спине, руки над головой. На счет 1 – поднять прямую левую ногу. На счет 2 - поднять правую прямую ногу. На счет 3 – положить левую ногу. На счет 4 – положить правую ногу. Затем выполнить упражнение, начиная с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

8. Исходное положение – лежа на животе, руки вверху чуть шире плеч. На счет 1-6 сильно потянуться. На счет 7-8 расслабиться. Повторить 6 раз.

9. Исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком, локти направлены в стороны. На счет 1- поднять плечи (без помощи рук), кисти к плечам, свести лопатки и поднять одну ногу. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3 - выполнить то же самое с другой ноги. Повторить 6 раз.

10. Исходное положение – то же, что и в упражнении № 9. На счет 1-2 - поднять плечи, кисти к плечам, свести лопатки и поднять обе ноги. На счет 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-8 раз.

11. Исходное положение – лежа на животе, руки вверху опираются на пол. На счет 1 - поднять ноги. Насчет 2 - развести ноги в стороны. На счет 3 - соединить, на счет 4 - опустить. Повторить 6-8 раз.

12. Исходное положение – лежа на животе, руки вверху опираются на пол. На счет 1 - поднять руки, плечи, голову и ноги. На счет 2-3 - держать, тянуться. На счет 4 - принять исходное положение. Повторить 6-8 раз.

13. Исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком, поставлены кулак на кулак. На счет 1-2 - глубокий вдох носом. На счет 3-6 - плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 6-8 раз.

14. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 - присесть с прямой спиной, приподнимаясь на носки и широко разводя колени, руки вперед. На счет *3-4-* - встать с прямой спиной в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

15. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 поднимая руки через стороны вверх - глубокий вдох носом. На счет 3-4 - опуская руки, полный выдох ртом, произнося звук «ф-ф-ф...» Повторить 3-4 раза.

16. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 - отвести левую ногу назад на носок, руки в стороны, ладонями вверх, свести лопатки. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3-4 выполнить то же, но с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

17. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимая плечи, сделать глубокий вдох носом, локти сводить назад. Опуская плечи, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

*Комплекс упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта*

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук касаются плеч. Не отрывая пальцев от плеч, поднять локти вверх - вдох. Опустить в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Ходьба на месте или по кругу в течение 1 мин. Дыхание чередовать: 1-3 шаги - вдох, 4-6 шаги - выдох.

3. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 - левую ногу назад на носок, руки в стороны - вдох. На счет 3-4 - принять исходное положение - выдох. Затем то же с правой ноги. Повторить 3-5 раз.

4. Исходное положение – стоя, ноги врозь, кисти рук касаются плеч. На счет 1-2 - правую руку на пояс, а левую вверх над головой, наклонить туловище вправо - выдох. На счет 3-4 - принять исходное положение - вдох. Затем то же выполняется в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

5. Исходное положение – то же, что и в упражнении № 4. На счет 1-2 - наклон туловища вперед, руками достать носок левой ноги - выдох. На счет 3-4 - принять исходное положение - вдох. Затем то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз. При появлении боли в области желудка делать полунаклон.

6. Исходное положение – стоя, кисти рук касаются плеч. На счет 1 - левую ногу влево на носок, руки в стороны - вдох. На счет 2 - принять исходное положение - выдох. Затем то же вправо с правой ноги. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 - сжать пальцы в кулак, стопы повернуть на себя, голову приподнять - выдох. На счет 2 - принять исходное положение - вдох. Повторить 6-8 раз.

8. Исходное положение – то же, что и в упражнении № 7. На счет 1 - кисти рук касаются плеч, пальцы сжать в кулак, левую ногу согнуть, колено к животу -выдох. На счет 2 - принять исходное положение - вдох. На счет 3-4 - выполняется то же упражнение с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

9. Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны. На счет 1 - скользя по полу, согнуть обе ноги в коленях. На счет 2 - поднять таз, опираясь на стопы и плечи. На счет 3-4 - выдержать паузу. На счет 5 - опустить таз. На счет 6 - принять исходное положение. Повторить 6-8 раз.

10. Исходное положение – лежа на спине, кисти рук на поясе - вдох. На счет 1 - поднять вверх левую прямую ногу и правую руку - выдох. На счет 2 - принять исходное

положение - вдох. На счет 3-4 - выполняется то же упражнение с другой ногой и рукой. Повторить 6-8 раз.

11. Исходное положение – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе - вдох. Втягивая живот, сделать продолжительный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

12. Исходное положение – лежа на спине, левая нога поднята прямая под углом 45 градусов над полом, а правая согнута в колене и прижата к животу. Поменять положение ног. Темп средний. Повторить 10-15 раз. Дыхание произвольное, не задерживается.

13. Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, касаются пола. На счет 1-2 - наклонить оба колена влево - выдох. На счет 3-4 - принять исходное положение - вдох. Затем выполняется то же упражнение вправо. При хорошем самочувствии повторить 3-4 раза в каждую сторону.

14. Исходное положение – лежа на спине, кисти рук под головой. На счет 1 - поднять прямую левую ногу под углом 45° над уровнем пола. На счет 2 - поднять правую ногу. На счет 3 - опустить левую ногу. На счет 4 - опустить правую ногу. Затем сделать упражнение, начиная с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

15. Исходное положение – лежа на левом боку, кисть левой руки под головой, правая перед грудью, упирается в пол (вдох). На счет 1 - поднять правую ногу повыше - выдох. На счет 2 - принять исходное положение - вдох. На счет 3 - правую ногу согнуть, прижать колено к животу - выдох. На счет 4 - принять исходное положение - вдох. Повторить 8-10 раз.

16. Исходное положение – лежа на левом боку, кисть левой руки под головой, правая ладонь на животе, ноги полусогнуты коленями вперед. Сделать глубокий вдох носом и надуть живот. Произвести плавный выдох ртом, произнося «ф-ф-ф-...», живот втянуть. Рукой на живот не давить, а лишь контролировать движение брюшной стенки. Повторить 3-4 раза.

17. Исходное положение – колено-кистевое (кисти рук и колени опираются о пол). На счет 1 - поднять левую прямую ногу. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3-4 - выполнить то же с правой ноги. Повторить 5-6 раз.

18. Исходное положение – то же, что в предыдущем упражнении - вдох. На счет 1 - шагнуть левым коленом к правому локтю - выдох. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3-4 - выполнить то же упражнение с другой ноги. Повторить 5-6 раз.

19. Исходное положение – то же, что в предыдущем упражнении. На счет 1 - поднять левую прямую ногу назад, а правую руку вперед. На счет 2-3 - держать позицию. На счет 4 - принять исходное положение. Затем выполнить то же упражнение с правой ноги и левой руки. Повторить 6-8 раз.

20. Исходное положение – стоя, руки на поясе. На счет 1 - левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями вверх - вдох. На счет 2 - руки вперед и левую ногу поднять вперед согнутую, колено поднять как можно выше - выдох. На счет 3 - левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями вверх - вдох. На счет 4 - принять исходное положение - выдох. Затем выполнить то же упражнение с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

21. Чередование свободной ходьбы на месте или по кругу с ходьбой на носках: 4 шага - высоко поднимая колени, 4 шага - на носках. Продолжительность - до 1 мин.

22. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох. Опуская руки через стороны вниз, расслабив руки и плечи, сделать полный выдох. Повторить 3-4 раза.

Примечание: в случаях опущения органов брюшной полости, выполняяупражнения из исходного положения - лежа на спине, под таз подкладывается валик.

*Комплекс упражнений при бронхиальной астме*

1. Ходьба по залу.

2. Исходное положение – стоя, гимнастическую палку держать в руках за концы. На

счет 1 - поднять палку вверх - вдох, левую ногу назад на носок. На счет 2 - опустить -палку - выдох со звуком «у-у...». На счет 3-4 — упражнение выполняется с правой ноги. Повторить 5-6 раз.

3. Исходное положение – стоя, палка на полу, держимся за палку. На счет 1 - левую ногу в сторону, правую руку за голову. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3-4 - выполнить то же упражнение с правой ноги, левую руку за голову.

4. Исходное положение –стоя, палка в руках внизу, ноги на ширине плеч. На счет 1 - подать палку вперед. На счет 2 - развернуть корпус влево. На счет 3 - вернуть корпус в начальное положение. На счет 4 - вернуться в исходное положение, палку опустить вниз. То же упражнение выполнить в правую сторону.

5. Исходное положение – стоя, палка впереди в упоре. На счет 1 - выпад назад левой ногой. На счет 2 - вернуться в исходное положение. На счет 3-4 - выполнить то же упражнение правой ногой. Повторить 5-6 раз.

6. Дыхание. Исходное положение – палку поднять вверх - вдох, опустить - выдох со звуком «а-а-...».

7. Исходное положение – лежа на спине, руки за голову. На счет 1 - поднять левую прямую ногу. На счет 2 - поднять правую ногу. На счет 3 - опустить левую ногу. На счет 4 - опустить правую ногу. Повторить 5-6 раз.

8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 - поднять левую согнутую ногу ближе к животу, кисти к плечам, пальцы сжать в кулак. На счет 2 - принять исходное положение. На счет 3-4 - выполнить то же упражнение с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

9. Диафрагмальное дыхание. Исходное положение – ноги согнуты в коленях. Одна рука на животе, другая на груди. Глубокий вдох через нос. Плавный выдох ртом. Сложив губы трубочкой 2-3 раза.

10. Исходное положение – лежа на спине, руки за голову. На счет 1 - поднять левую согнутую ногу. На счет 2 - завести ее за правую ногу. На счет 3 - вернуть обратно левую ногу. На счет 4 - принять исходное положение. То же упражнение выполнить с правой ноги. Повторить 3-4 раза.

11. Исходное положение – лежа на спине, руки за голову. На счет 1 - вдох. На счет 2 - выдох - согнуть левую ногу ближе к животу. На счет 3 - обхватить руками колено. На счет 4 - принять исходное положение. То же упражнение выполнить правой ногой. Выдох толчкообразный. Повторить 3-4 раза.

12. Исходное положение – лежа на спине. Выполнить упражнение «велосипед» (см. упражнение № 3 в комплексе упражнений при сколиозе).

13. Исходное положение – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание.

14. Исходное положение – лежа на спине, руки вверху. На счет 1 - поднять левую ногу и правую руку вперед. На счет 2 - принять исходное положение. На счет3-4 - выполнить то же упражнение с правой ноги и левой руки.

Повторить 3-4 раза.

15. Исходное положение – лежа на спине, руки за голову. На счет 1 - поднять левую ногу.

На счет 2 - поднять правую ногу. На счет 3 - согнуть левую ногу. На счет 4 - согнуть правую ногу. На счет 5 - выпрямить левую ногу. На счет 6 - выпрямить правую ногу. На счет 7 - опустить левую ногу. На счет 8 - опустить правую ногу. Повторить 2-3 раза.

16. Исходное положение – стоя. Вращение рук в плечевом суставе (попеременно вперед и назад).

17. Ходьба по залу.

## Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

*Комплексы оздоровительной акробатики.*

Комплексы акробатических упражнений всегда выполняются после серии общеразвивающих упражнений. Каждое упражнение предварительно выполняется 2-3 раза, после чего делаются замечания по технике выполнения и упражнение выполняется еще 5-6 раз. После выполнения упражнений типа «мост» обязательно выполняется либо наклонов вперед, либо перекатов для снятия напряжения в мышцах и связках позвоночника. По окончании выполнения комплекса желательно выполнение шпагатов, наклонов для развития гибкости. Очередность упражнений в комплексах можно менять.

**Комплекс № 1.**

Исходное положение –широкая стойка ноги врозь;

1. Наклоны вперед.
2. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
3. Наклоны вперед.
4. Выход в стойку на лопатках с прямыми ногами.
5. Мост.
6. Перекаты в группировке.
7. Перекат на грудь с коленей.
8. Переход из упора «паучок» в упор, касаясь головой пола.
9. Стойка у стены - кувырок.

**Комплекс № 2.**

Исходное положение –упор присев.

1. Перекаты с упором руками за головой.
2. Выход в стойку на лопатках с согнутыми ногами.
3. Мост.
4. Перекаты в группировке.
5. Перекаты в положении «лодочка».

8. Стойка на голове с согнутыми ногами.

**Комплекс № 3.**

Исходное положение –широкая стойка ноги врозь;

1. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
2. Наклоны вперед.
3. Перекаты в группировке.
4. Кувырок вперед.
6. Стойка на голове.
7. Стойка на лопатках с опусканием ног.
8. Мост.
9. Опускание в мост по стене.
10. Стойка на руках - кувырок.

**Комплекс № 4.**

1. Кувырок вперед ноги врозь и обратно.
2. Опускание на живот падением в упор лежа.
3. Перекаты в положении «Корзиночка».
4. Мост - шаги.
5. Перекаты в группировке.
6. Выход в стойку на голове с прямыми ногами.
7. Выход в стойку на руках.
8. Длинный кувырок вперед.
9. Кувырок боком.

**Комплекс № 5.**

1. Перекат на грудь с коленей.
2. Выход в стойку на лопатках с прямыми ногами.
4. Выход в стойку на голове с прямыми ногами.

5. Подъем разгибом в мост.
6. Опускание в мост у стены.
7. Кувырок вперед.
8. Кувырок назад.
9. Длинный кувырок вперед.
10. Выход в стойку на руках у стены.
11. Стойка у стены, кувырок.
12. Круги ногами.

*Комплекс упражнений при заболевании сердечнососудистой системы.*

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

1. Исходное положение – сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Поднять руки вверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

2. Исходное положение –то же. Повернуть голову направо, вернуться в исходное положение; то же налево. По 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. Исходное положение – то же, руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в исходное положение; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. Исходное положение –то же. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

5. Исходное положение – то же. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

6. Исходное положение –то же, руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. По 2-4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. Исходное положение – то же. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голеням к носкам ног и подняв подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.

8. Исходное положение –то же. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. Исходное положение – то же. Сцепить кисти в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую ногу; расслабленно раскачивать голень вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

10. Исходное положение –то же, руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.

11. Исходное положение –то же, руки на коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. Исходное положение –то же. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10- 20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. Исходное положение –то же. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.

14. Исходное положение – то же, ноги вытянуты вперед, руки, согнутые в локтях, у туловища. Одновременно выполнять движения расслабленными кистями и стопами на себя и от себя. Повторить 6-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

15. Исходное положение –то же, руки опущены. Круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки. По 2-4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

16. Исходное положение –то же. Поднять руки через стороны вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

17. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Слегка наклонившись вперед и подняв подбородок, одновременно покачивать расслабленными руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

18. Исходное положение –то же, руки вытянуты вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 с, удерживая равновесие. То же левой ногой. По 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

19. Исходное положение –то же, согнутые руки к плечам. Поднять локти вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

20. Исходное положение – то же, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

21. Исходное положение – то же, руки на поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой ногой вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

22. Исходное положение – то же, руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение. - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

23. Исходное положение –то же, руки опущены, туловище наклонено вперед, подбородок поднят вверх. Раскачивающими движениями повернуть туловище и руки направо, затем справа налево и наоборот. По 6-10 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

24. Исходное положение –то же, руки на поясе. Потряхивать правой ногой на 3-4 счета. То же левой ногой. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

25. Исходное положение –то же, руки опущены, ладони прижаты к туловищу. Одновременно скользить руками к подмышечным впадинам - вдох; опуская руки - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

26. Исходное положение – то же, руки опущены, пальцы правой руки сжаты в кулак, указательный палец вытянут, глаза закрыты. Согнуть правую руку в локте и кончиком указательного пальца коснуться кончика носа, затем то же выполнить поочередно средним, безымянным пальцем и мизинцем (остальные пальцы во время касания сжаты). То же левой рукой. Повторить 2 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

27. Исходное положение –то же, руки расслаблены, туловище наклонено вперед, подбородок поднят вверх. Расслабленными руками выполнять скрестно маховые движения перед грудью: сначала правая перед левой, затем наоборот. Повторить 6-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

28. Исходное положение –то же, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

29. Исходное положение – Поднимая палку перед грудью на уровне плеч, присесть; затем вернуться в исходное положение. Повторить 2-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

30. Исходное положение –то же, руки с палкой вытянуты вперед. Поднимая согнутую правую ногу, достать палку коленом; вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

31. Исходное положение – то же, руками взяться за концы палки. Сгибая правую руку в локте, поднять палку вертикально правым концом вверх - вдох; вернуться в и.п. - выдох. То же, сгибая левую руку и поднимая левый конец палки. По 2 раза каждой рукой. Темп медленный.

32. Исходное положение –то же, палка в опущенных руках. Круговые движения палкой перед грудью с максимальной амплитудой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

33. Исходное положение –то же, руки с палкой перед грудью. Одновременно повернуть туловище и руки с палкой направо, а голову налево; то же наоборот. По 2-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

34. Исходное положение –то же, руки с палкой за спиной (на уровне поясницы). Опираясь на палку, прогнуться назад - вдох; наклонить туловище вперед, держа подбородок кверху и поднимая палку вверх-назад, - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Бег трусцой (0,5-2 мин) с переходом на обычную ходьбу (0,5-1 мин).

35. Исходное положение –стоя, руки опущены. Поднять руки вверх - вдох; потряхивая ими, опустить - удлиненный выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

36. Исходное положение –стоя, упор руками о спинку стула. Поочередно потряхивать по 3 раза правой ногой, затем левой. Повторить 2 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

Самомассаж.

## Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

### Подвижные игры с элементами баскетбола

### «Пятнашки»

В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.

То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

### «Пятнашки в тройках»

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

«Догони партнёра»

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

**«Наседка и ястребы»**

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

**«Свободное место»**

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

**«Всадники»**

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

**«Ловец и перехватчик»**

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длиться до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

**«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

**«Салки»**

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

**«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.

после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

**«Пройди защитника»**

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

**«Выбей мяч»**

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

**«Один хвост хорошо, а два лучше»**

У каждого игрока сзади прикреплён хвост. По сигналу игроки перемещаются с ведением мяча, стараясь оторвать, друг у друга хвост.

**«Ведение со скакалкой»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

**«Старт за мячом»**

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

**«Наездники»**

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

**«Быстрый прорыв»**

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

**«Массовый баскетбол»**

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

## Подвижные игры с элементами волейбола

**Полёт мяча.**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

**Быстрые передачи.**

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5-7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

**Передачи капитану.**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Стремительные передачи.**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

**Эстафета волейбольных передач.**

Задачи:развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны

и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

**Волейбольный обстрел.**

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

**Попробуй, унеси.**

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

**Круговая лапта.**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

**Перестрелбол.**

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плену», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плену», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

**Эстафета с элементами волейбола.**

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

**По наземной мишени.**

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Двумя мячами через сетку.**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

**Волейбол с выбыванием.**

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

**Эстафета у стены.**

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6-8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3-4 м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок

становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3 - 4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

**Эстафета волейболистов у стены.**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

**Падающая палка.**

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнит задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег».

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Бег за мячом.**

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила егоменьшее количество раз.

**Точная подача.**

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10-15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой.

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета у стены с поворотами.**

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность.

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

**Борьба за мяч.**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу.

Задачи:развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

**Волейбол в тройках.**

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

**Поймай мяч.**

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

**Защита зоны.**

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра

длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

**Попади в квадрат.**

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

**Сумей принять.**

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

## 4.5. Контрольныхнормативов(тестов)по освоению навыков, умений,развитиюдвигательныхкачеств для обучающихсяосновной медицинскойгруппыздоровья.

***Оценка уровня физических подготовленности студентов медицинской группы***

| *Нормативы* | *Юноши* | | | *Девушки* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *3* | *4* | *5* | *3* | *4* | *5* |
| 1. Бег, 30 м (сек) | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 |
| 2. Бег, 60 м (сек) | 10,0 | 9,5 | 9,3 | 13,0 | 12,9 | 12,8 |
| 3. Прыжок в длину с места (сек) | 1,50 | 1,60 | 1,80 | 1,40 | 1,50 | 1,60 |
| 4. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены | - | - | - | 15 | 20 | 25 |
| 5. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 12 | 15 | 20 | 8 | 12 | 15 |
| 6. Лыжные гонки (км) без учета времени | 3 | - | - | 2 | - | - |
| 7. Бросание набивного мяча из-за головы (м) | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 |