

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального
образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и
Национальной безопасности

А.В. Кочетков

«15» апреля 2026. Протокол №6



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

образовательной программы среднего профессионального образования - программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности

Специальность: 40.02.04 – Юриспруденция

На базе: основного общего образования

Квалификация: юрист

Направленность: Юрист в сфере правоохранительной деятельности

Форма обучения: очная

Год набора 2026

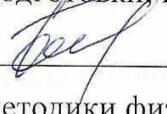
Тамбов 2026

Разработчик программы


Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности, института права и национальной безопасности

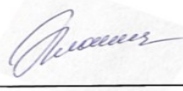
Эксперты:


Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной
подготовки, подполковник внутренней службы


Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности
40.02.04 «Юриспруденция» и утверждена на заседании кафедры правовых
дисциплин среднего профессионального образования 1 апреля 2026 года протокол
№8

Зав. кафедрой


Т. В. Плотникова

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.4. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.4. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 – Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Социально-гуманитарный цикл СГ.4 «Физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	122
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированный зачет	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём, акад. ч ⁴	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	 ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе практических занятий		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	 ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	В том числе практических занятий		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		24	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		OK 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Раздел 4. Баскетбол		30	
	Содержание учебного материала	6	

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	4	

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся*		

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовка рефератов по заданной теме		
Раздел 6. Бадминтон		18	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	

Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ОК 08
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		6	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	6	
Настольный теннис	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Плавание¹		8	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	8	
Плавание (при наличии условий)	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
Раздел 9. Лыжная подготовка²		16	ОК 04 ОК 08
Тема 9.1.	Содержание учебного материала	12	
Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	ОК 04 ОК 08
Тема.10.1.	Содержание учебного материала	14	
Сущность и	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к		

1

2

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
	Подготовка рефератов по заданной теме		
Промежуточная аттестация – зачет		**	
Всего:		126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный
оборудованными раздевалками;
рабочее место преподавателя;
комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий,
методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:*

гимнастическое оборудование;
легкоатлетический инвентарь;
оборудование и инвентарь для спортивных игр;
лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля по разделам

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

- + 776 г. до н.э
- 888 г.
- 1896 г.
- 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- Гепарда
- + Кенгуру
- Страуса
- Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- Бег
- Прыжки
- +3) Поднятие тяжестей

- Метание

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

+ Ходьба

- Вертикальные прыжки

- Метания

- Горизонтальные прыжки

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

- Пастухи

- Плотники

+ Кузнецы

- Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 37 км 100 м

+ 42 км 195 м

- 50 км 170 м

- 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

+ 14-16С

- 18-20С

- 20-22С

- 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

+ 4 кг

- 4,5 кг

- 5 кг

- 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- 100 см

- 150 см

- 200 см

+ 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

+ Разбег, отталкивание, полет, приземление

- Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

- Разбег, подпрыгивание, приземление

- Разбег, толчок, приземление

11. Какова длина спринтерской дистанции?

+ 100 м

- 800 м

- 500 м

-300м

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

- «Перекат»

+ «Ножницы»

- «Перекид»

- «Пила»

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

- Попытка все равно засчитывается

- Попытка не засчитывается

- Насчитываются штрафные баллы

+ Дается право осуществить повторную попытку

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

- Более 1 м/с
- + Более 2 м/с
- Более 2,5 м/с
- Более 1,75 м/с

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

- + Копья
- Молота
- Ядра
- Диска

16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- Двумя руками на уровне груди
- + Обеими руками на уровне пояса
- На уровне бедер двумя руками
- В произвольной позиции обеими руками

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

- Доместик
- Спринтер
- Фаворит
- + Пейсмейкер

18. Размер метательного копья:

- 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- + 230 см (женское) и 260 см (мужское)

19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- Отступить на один шаг назад
- + Поднять руку вверх
- Принести извинения
- Пропустить старт

20. Стипель-чез – это:

- Бег по пересеченной местности
- Забег на стадионе в течение 1 часа
- + Бег на 3 тыс. с препятствиями
- Забег на дистанции 42 км

21. Ритм бега между барьерами:

- + Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- Все шаги на одной скорости
- Перед прыжком два шага с ускорением

22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- Двумя руками
- левой рукой
- + Правой рукой
- Любой рукой

23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- Палку
- Флажок
- Оливковую ветвь

+ Груз

24. Какого вида многоборья не существует?

- 5-борья

+ 6-борья

- 7-борья

- 10-борья

25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- Поднятием правой руки

+ Белым флажком

- Зеленым флажком

- Тройным свистком

26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

+ Передающий участник

- Принимающий участник

- Тот спортсмен, к которому она ближе лежит

- Ее поднимать запрещено

27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- Е. Исимбаева

- Н.Озолин

+ С. Бубка

- Р. Гатауллин

Темы рефератов

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-здоровительных 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 методов 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. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема 2. Гимнастика

Практические тесты

Оценка уровня физической подготовленности девушек

	Оценка в баллах
--	------------------------

Тесты	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Темы рефератов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта гимнастики в России.
2. Организация и проведение соревнований по (гимнастике).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Психологическая подготовка гимнаста
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (гимнастике.)

Тема 3. 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 беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потери 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 длится 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 отведённой 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 4-6 м 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 кругу. 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 кругу. 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 «плёну», 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 «плёны»

возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», 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 выполняют 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 впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим 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 передач 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 выполнить 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 его меньшее 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 очередность 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.

Поддачи выполняются командами поочередно. 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.

Тест (баскетбол).

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

-1904

-1928

+1932

-1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

+Джеймс Нейсмит

- Пьер де Кубертен

-Хольгер Нильсен

-Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

-Англия

-Бразилия

-Испания

+США

4. Как начинается игра в баскетбол?

-Вбрасыванием из-за лицевой линии

-Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

-Вбрасыванием от середины боковой линии

+Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

-«Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»

-«Бакс (доллар)+мяч»

-«Бас (мужской голос) +мяч»

+«Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

-18×9м

-23,77×10,97м

+28×15м

-40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

-1846

-1890

+1891

-1895

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

-5м

-6м

+7м

-8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

-Белый и чёрный

+Белый и прозрачный

-Жёлтый и прозрачный

-Белый и жёлтый

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

-Белый

+Чёрный

-Жёлтый

-Оранжевый

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

-Чёрный

+Белый

-Жёлтый

-Оранжевый

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

-1

+2

-3

-4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

- 2
- +3
- 4
- 5

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

- ему записывается персональный фол
- +его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- команде-сопернику записывается 1 очко
- команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

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

- Любой игрок-партнёр травмированного.
- Капитан команды.
- +Игрок, заменивший травмированного.
- Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- 2
- 3
- +4
- 6

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

- Выход мяча за боковую линию.
- Выход мяча за лицевую линию.
- Спорный мяч.
- +Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

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

- +спорный мяч.
- вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
- +4 очка.

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

- +Засчитает очки сопернику.
- Назначит спорный.
- Назначит вбрасывание в пользу соперника.
- Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

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

- 4
- +5
- 6
- 8

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

- 1:0
- 10:0
- 15:0
- +20:0

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

- 1
- +2
- 3
- 4

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

- Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- +Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

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

- +Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

Тест (волейбол).

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

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

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

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

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 3. - 425 – 475 г

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

- 10
- + 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- + 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

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

- 3
- 4
- + 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1
- 3:0
- + 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?

- 15
- 20
- + 25
- 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?

- + 15
- 17
- 20
- 21

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

- 3
- 4
- 5
- + 6

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

- 1, 2, 3
- + 2, 3, 4
- 4, 5, 6
- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- + 1
- 2
- 5
- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3
- 4
- 5
- + 6

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

- + последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- единовременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

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

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде, на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

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

- 10
- + 8
- 5
- 3

Тема 4. Начальное обучение бегу на коньках

Тест

- 1). В каких видах спорта используются коньки? | *Фигурное катание, хоккей, конькобежный, шорт-трек.*
- 2). Чем отличаются фигурные коньки? | *Выпуклая форма лезвия и специальные зубцы на переднем конце.*
- 3). На какие коньки разделяются хоккейные? | *Со съёмным и литым лезвием.*
- 4). Чем отличаются прогулочные коньки? | *Они комфортные.*
- 5). Какие существуют типы стали?
 - А). Легированная Б). Нержавеющая
 - В). Углеродистая Г). Высокоуглеродистая
- 6). В каком году были проведены первые Олимпийские игры по фигурному катанию? А). 1908 Б). 1896 В). 1891
- 7). В каком году был проведен первый чемпионат мира по фигурному катанию? А). 1908 Б). 1896 В). 1891
- 8). Какая продолжительность матча хоккея с шайбой? | *3 периода по 20 минут*
- 9). Когда был первый чемпионат в России после развала Советского Союза? А). 1992 Б). 1993 В). 1991
- 10). Что подразумевается под термином «конькобежный спорт»? | *классическое соревнование на 400-метровом овале.*

Темы рефератов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта конькобежного спорта в России.
2. Организация и проведение соревнований по (конькобежному спорту).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта .
5. Значение подводящих упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (конькобежному спорту.) в летний период.
7. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (конькобежному спорту.) в зимний период.

Тема 5. Плавание Практические тесты

Общие развивающие упражнения

- 1) Маховые движения руками вперед, назад, в стороны; одновременные и попеременные.
- 2) Наклоны с различным положением рук и дыханием.
- 3) Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот.
- 4) Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении.
- 5) Погружения под воду с последующим всплыванием.

Вход в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Спад из положения согнувшись толчком ног.
- 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Плавание кролем на груди и спине

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.
- 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

Плавание брассом

- 1) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 2) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 3) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.

- 4) Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием.
- 5) Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

Прикладное плавание

- 1) Плавание на боку.

Темы рефератов

1. Прикладное значение плавания.
2. Оздоровительное значение занятий плаванием.
3. Гигиеническое значение плавания
4. Воспитательное значение плавания.
5. Спортивное значение плавания.
6. Образовательное значение плавания.
7. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
8. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
9. Плавание как одно из средств закаливания.
10. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
11. Водные виды спорта: водное поло.
12. Водные виды спорта: прыжки в воду.
13. Водные виды спорта: синхронное плавание.
14. Новые водные виды спорта (дать название и характеристику).
15. Возникновение и развитие плавания на Руси.
16. Первые методические пособия и школы плавания в России.
17. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
18. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России. Плавание на первых Олимпийских играх современности.
19. Возникновение и значимость спортивных международных организации FINA (ФИНА) и LEN (ЛЕН).
20. Основные вехи выступлений отечественных пловцов на Олимпийских играх.
21. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули.
22. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
23. Плавание в период Великой отечественной войны.
24. Развитие плавания в послевоенный период (40-е – 50-е годы XX века).
25. Выступление отечественных пловцов на олимпиадах.
26. Спортивная биография пловца (по выбору студента).

4.3 Промежуточная аттестация

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт». В чем их различие и взаимосвязь?
2. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Перечислите его основные компоненты .
4. Раскройте понятие «здоровье» согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) .
5. Какие факторы играют определяющую роль для состояния здоровья человека?
6. Что такое гиподинамия и в чем заключается ее вред для организма?

7. Что такое рациональное питание и каковы его основные принципы?
8. В чем заключается оздоровительное воздействие физических упражнений на организм человека?
9. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и какие его основные методы вы знаете?
10. Какие субъективные и объективные показатели самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?
11. Для чего необходима разминка перед основной частью занятия и из каких частей она состоит?
12. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий .
13. Каковы основные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом?
14. Что такое производственная гимнастика и какие задачи она решает?
15. Какие приемы саморегуляции можно использовать для снятия нервно-психического напряжения после учебы?
16. Что такое закаливание и каковы его методические основы?
17. Перечислите основные физические качества человека. Дайте их краткую характеристику .
18. Что такое сила? Какие методы и средства используются для воспитания силы?
19. Что такое быстрота? Какие методы и средства используются для воспитания быстроты?
20. Что такое выносливость и какие методы воспитания этого качества существуют?
21. Что такое гибкость и каковы методы ее развития?
22. Что такое ловкость (координационные способности) и как она развивается?
23. Что такое физическое развитие и какие антропометрические показатели его характеризуют?
24. Что такое физическая подготовленность и физическое совершенство?
25. Где и когда состоялись древние Олимпийские игры?
26. Расскажите об истории возрождения современных Олимпийских игр. Кто был инициатором этого движения?
27. Что символизируют олимпийские кольца?
28. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?
29. В каком году состоялись Олимпийские игры в Москве и каков был их талисман?
30. Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и какова его роль в физическом воспитании?
31. Легкая атлетика: характеристика видов и значение в системе физического воспитания .
32. Техника выполнения бега на короткие (спринт) и длинные (стайерские) дистанции .

33. Правила соревнований по баскетболу (основные правила игры, размеры площадки, количество игроков) .
34. Правила соревнований по волейболу (основные технические приемы: подача, передача, нападающий удар) .
35. Правила соревнований по мини-футболу (основные элементы игры, роль судьи) .
36. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Назовите основные способы передвижения на лыжах .
37. Какое значение имеет физическая культура для подготовки востребованного специалиста?
38. Какие условия профессиональной деятельности создают зоны риска для физического здоровья, и как физическая культура помогает их предотвратить?
39. Как физическая культура способствует формированию общественного поведения молодежи и развитию коммуникативных навыков?
40. Как занятия физической культурой помогают в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО?

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменен ия	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата