

2 курс : 1 пара 23 чр.
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Чеченский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ЧГК
И.С. Гуноев
«31» 08 2020 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ
по дисциплине ОП .05 Физическая культура
для профессии

23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
квалификация: слесарь по ремонту автомобилей: водитель автомобиля.
форма обучения: очная

г. Грозный, 2020г.

Комплект фонда оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта от «09» 12 2016г. № 1581 по профессии 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Чеченский государственный колледж»

Разработчик: Демельханова Макка Юсуповна, преподаватель ГБПОУ ЧГК

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии «техника и технология наземного транспорта»

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

ПЦК _____ / А.Д. Ибрагимов/

Одобрено на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Зам. директора по НМР _____ З.А. Альтамирова

Согласовано методистом технологического отделения ГБПОУ «Чеченский государственный колледж»

_____ /М.Х. Маданова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	стр 4
2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	7
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	27
4. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	34

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО (профессиям НПО)

программы учебной дисциплины физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
Знать:	• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; • основы здорового образа жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Уметь:	• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений аэробической гимнастики	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.	Дифференцированный зачет (тест)
У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	Оценка на практическом занятии.	
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Оценка на практическом занятии.	
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	
З2 основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.	
З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	
З4 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	З1	З2	З3	З4	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1				
Раздел 2. Легкая атлетика			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Раздел 3 Баскетбол.			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2		КН
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН

ПЗ – практическое задание

КН – контрольный норматив

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	З1	З2	З3	З4	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				
Раздел 2. Легкая атлетика	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 3 Баскетбол.	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1

ДЗ – дифференцированный зачет

КР – контрольная работа

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Структура контрольного задания

Текущий контроль

Практическое задание 1.

Текст задания: защитить реферат по заданной теме.

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	
32 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Практическое задание 2.

Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1 + P2 + P3) - 10) - 200$.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	

У2 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
---	--	--

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнение задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, комплект бланков по количеству

Текущий контроль

Контрольная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 10 м, 2х3	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длинну с места, см	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег	4,3 4,7	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1

		30 м, с						
--	--	---------	--	--	--	--	--	--

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по легкой атлетике
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

Текущий контроль

Контрольная работа №2

Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
Бросок мяча в движении (10 попыток, ко 1. раз)	5	4	3
	6	5	4

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу	выполнять контрольные нормативы по баскетболу	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

Текущий контроль

Контрольная работа №3

Текст задания: Контрольная работа № 3

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9-10	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

Время на подготовку и выполнение:

Подготовки 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по гимнастике
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

Текущий контроль

Практическое задание 3

Текст задания: подготовить комплексы упражнений

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры.	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры,	

комплексы упражнений атлетической гимнастики	атлетической гимнастики.	
УЗ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

Промежуточный контроль

Дифференцированный зачет (тест)

Текст задания:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, лопатками, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;

- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—120 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшение спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы. а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеничностью и требованиями.

17. Отметим, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное удовлетворение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость.

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психосоциальных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, направленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжёлая атлетика.

- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избежать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановительной функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС;

47. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты 10-метрового бега;

г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серии упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки (или паузы).

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в позы и балансе, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г
2. а
3. а
4. г
5. б
6. а
7. в
8. б
9. б
10. б
11. в
12. б
13. в
14. а
15. г
16. а
17. а
18. а

19.6
20.6
21.a
22.a
23.6
24.6
25.B
26.a
27.a
28.6
29.B
30.6
31.a
32.6
33.a
34.a
35.r
36.6
37.6
38.B
39.a
40.r
41.6
42.r
43.6
44.a
45.r
46.6
47.a
48.a

49.в

50.6

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
32 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Шкала оценки теста

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

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, изд-во Кнорус, 2020г
2. С.Ф. Бурухин Методика обучения физической культуре, изд-во Юрайт, 2016г
3. С.Евсеев Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, 2015г
4. Порядок организации оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом, библиотечка спортивного психолога, 2017г
5. Коллектив авторов Физическая культура, 2016г

Дополнительная литература:

1. А.Б. Муллаер Физическая культура : учебник и практикум, Москва: изд-во Юрайт, 2019г
2. С.И. Косьяненко, Гиревой спорт, 2019г
- 3.Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.И. Щеглова Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной организации, 2019г
4. Д.С. Алхасов Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО, 2019г
5. П.П. Тиссен Теория и методика обучения физической культуре, 2019г

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министрства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minsun.gov.ru>

3. ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Дифференцированный зачет состоит из теоретической и практической части: теоретическая часть содержит задания (вопросы), практическая часть – выполнения комплекса упражнений и сдачи контрольных нормативов.

Задания (вопросы и контрольные нормативы) дифференцированного зачета дифференцируются по уровню сложности. Обязательная часть включает задания (вопросы), составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы УД.

Задания дифференцированного зачета предлагаются в традиционной форме (устный вопрос, собеседование), а также в форме контрольной сдачи нормативов.

Задания (вопросы и контрольные нормативы) дифференцированного зачета равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению заданий.

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Теоретическая часть дифференцированного зачета включает 50 вопросов, предполагающих развернутый устный ответ.

Предъявляемые вопросы для дифференцированного зачёта составлены с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

В целях повышения объективности при выставлении отметки рекомендуется анализировать ответ студента по следующим позициям:

- аргументированность суждений, убедительность приводимых доказательств и обоснованность выводов;
- использование необходимых для ответа терминов и понятий;
- композиционная стройность ответа;
- умение выражать свои мысли кратко и ясно;
- ясность и точность изложения мысли, речевая грамотность.

Оценка «3» ставится, если студент ответил на вопрос и его ответ в целом соответствовал приведенным выше требованиям.

Оценка «4» ставится, если студент полноценно ответил на вопрос, но были допущены неточности или отдельные несущественные ошибки.

Оценка «5» ставится, если студент полноценно ответил на вопрос, но его ответ не соответствовал основным предъявляемым требованиям.

Оценка «2» ставится за ответ, обнаруживающий незнание основного литературного материала: взаимосвязи событий, характеров и поступков героев, незнание элементарных теоретико-литературных понятий, слабое владение русской литературной речью (более 5 речевых ошибок), ее невыразительность.

Практическая часть дифференцированного зачета оценивается по среднему баллу сданных нормативов следующим образом:

Оценка «5» соответствует 61 – 100 баллов.

Оценка «4» соответствует 41 – 60 баллов.

Оценка «3» соответствует 21 – 40 баллов.

Оценка «2» соответствует 10 – 20 баллов.

Основная литература:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колосницкий Физическая культура, изд-во Кнорус, 2020г
2. С.Ф. Бурузин Методика обучения физической культуре, изд-во Юрайт, 2016г
3. С.Евсеев Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, 2016г
4. Порядок организации оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом, библиотечка спортивного психолога, 2017г
5. Коллектив авторов Физическая культура, 2016г

Дополнительная литература:

1. А.Б. Муллер Физическая культура : учебник и практикум, Москва: изд-во Юрайт, 2019г
2. С.И. Косыаченко. Греческий спорт, 2019г
3. Г.В. Бутнев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглова Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной организации, 2019г
4. Д.С. Алхасов История и история физической культуры: учебник и практикум для СПО, 2014г
5. П.П. Тиссен Теория и методика обучения физической культуре, 2019г

Практическая часть (нормативы) по УД «Физическая культура». Матрица оценок образовательных достижений

Оценка по среднему баллу:

за каждые кол-во очков	5см	5см	1м	1раз	1см
100 кг	200	130	50	60	5
150	220	150	50	60	5
200	240	170	50	60	5
250	260	190	50	60	5
300	280	210	50	60	5
350	300	230	50	60	5
400	320	250	50	60	5
450	340	270	50	60	5
500	360	290	50	60	5
550	380	310	50	60	5
600	400	330	50	60	5
650	420	350	50	60	5
700	440	370	50	60	5
750	460	390	50	60	5
800	480	410	50	60	5
850	500	430	50	60	5
900	520	450	50	60	5
950	540	470	50	60	5
1000	560	490	50	60	5
1050	580	510	50	60	5
1100	600	530	50	60	5
1150	620	550	50	60	5
1200	640	570	50	60	5
1250	660	590	50	60	5
1300	680	610	50	60	5
1350	700	630	50	60	5
1400	720	650	50	60	5
1450	740	670	50	60	5
1500	760	690	50	60	5
1550	780	710	50	60	5
1600	800	730	50	60	5
1650	820	750	50	60	5
1700	840	770	50	60	5
1750	860	790	50	60	5
1800	880	810	50	60	5
1850	900	830	50	60	5
1900	920	850	50	60	5
1950	940	870	50	60	5
2000	960	890	50	60	5
2050	980	910	50	60	5
2100	1000	930	50	60	5
2150	1020	950	50	60	5
2200	1040	970	50	60	5
2250	1060	990	50	60	5
2300	1080	1010	50	60	5
2350	1100	1030	50	60	5
2400	1120	1050	50	60	5
2450	1140	1070	50	60	5
2500	1160	1090	50	60	5
2550	1180	1110	50	60	5
2600	1200	1130	50	60	5
2650	1220	1150	50	60	5
2700	1240	1170	50	60	5
2750	1260	1190	50	60	5
2800	1280	1210	50	60	5
2850	1300	1230	50	60	5
2900	1320	1250	50	60	5
2950	1340	1270	50	60	5
3000	1360	1290	50	60	5
3050	1380	1310	50	60	5
3100	1400	1330	50	60	5
3150	1420	1350	50	60	5
3200	1440	1370	50	60	5
3250	1460	1390	50	60	5
3300	1480	1410	50	60	5
3350	1500	1430	50	60	5
3400	1520	1450	50	60	5
3450	1540	1470	50	60	5
3500	1560	1490	50	60	5
3550	1580	1510	50	60	5
3600	1600	1530	50	60	5
3650	1620	1550	50	60	5
3700	1640	1570	50	60	5
3750	1660	1590	50	60	5
3800	1680	1610	50	60	5
3850	1700	1630	50	60	5
3900	1720	1650	50	60	5
3950	1740	1670	50	60	5
4000	1760	1690	50	60	5
4050	1780	1710	50	60	5
4100	1800	1730	50	60	5
4150	1820	1750	50	60	5
4200	1840	1770	50	60	5
4250	1860	1790	50	60	5
4300	1880	1810	50	60	5
4350	1900	1830	50	60	5
4400	1920	1850	50	60	5
4450	1940	1870	50	60	5
4500	1960	1890	50	60	5
4550	1980	1910	50	60	5
4600	2000	1930	50	60	5
4650	2020	1950	50	60	5
4700	2040	1970	50	60	5
4750	2060	1990	50	60	5
4800	2080	2010	50	60	5
4850	2100	2030	50	60	5
4900	2120	2050	50	60	5
4950	2140	2070	50	60	5
5000	2160	2090	50	60	5
5050	2180	2110	50	60	5
5100	2200	2130	50	60	5
5150	2220	2150	50	60	5
5200	2240	2170	50	60	5
5250	2260	2190	50	60	5
5300	2280	2210	50	60	5
5350	2300	2230	50	60	5
5400	2320	2250	50	60	5
5450	2340	2270	50	60	5
5500	2360	2290	50	60	5
5550	2380	2310	50	60	5
5600	2400	2330	50	60	5
5650	2420	2350	50	60	5
5700	2440	2370	50	60	5
5750	2460	2390	50	60	5
5800	2480	2410	50	60	5
5850	2500	2430	50	60	5
5900	2520	2450	50	60	5
5950	2540	2470	50	60	5
6000	2560	2490	50	60	5
6050	2580	2510	50	60	5
6100	2600	2530	50	60	5
6150	2620	2550	50	60	5
6200	2640	2570	50	60	5
6250	2660	2590	50	60	5
6300	2680	2610	50	60	5
6350	2700	2630	50	60	5
6400	2720	2650	50	60	5
6450	2740	2670	50	60	5
6500	2760	2690	50	60	5
6550	2780	2710	50	60	5
6600	2800	2730	50	60	5
6650	2820	2750	50	60	5
6700	2840	2770	50	60	5
6750	2860	2790	50	60	5
6800	2880	2810	50	60	5
6850	2900	2830	50	60	5
6900	2920	2850	50	60	5
6950	2940	2870	50	60	5
7000	2960	2890	50	60	5
7050	2980	2910	50	60	5
7100	3000	2930	50	60	5
7150	3020	2950	50	60	5
7200	3040	2970	50	60	5
7250	3060	2990	50	60	5
7300	3080	3010	50	60	5
7350	3100	3030	50	60	5
7400	3120	3050	50	60	5
7450	3140	3070	50	60	5
7500	3160	3090	50	60	5
7550	3180	3110	50	60	5
7600	3200	3130	50	60	5
7650	3220	3150	50	60	5
7700	3240	3170	50	60	5
7750	3260	3190	50	60	5
7800	3280	3210	50	60	5
7850	3300	3230	50	60	5
7900	3320	3250	50	60	5
7950	3340	3270	50	60	5
8000	3360	3290	50	60	5
8050	3380	3310	50	60	5
8100	3400	3330	50	60	5
8150	3420	3350	50	60	5
8200	3440	3370	50	60	5
8250	3460	3390	50	60	5
8300	3480	3410	50	60	5
8350	3500	3430	50	60	5
8400	3520	3450	50	60	5
8450	3540	3470	50	60	5
8500	3560	3490	50	60	5
8550	3580	3510	50	60	5
8600	3600	3530	50	60	5
8650	3620	3550	50	60	5
8700	3640	3570	50	60	5
8750	3660	3590	50	60	5
8800	3680	3610	50	60	5
8850	3700	3630	50	60	5
8900	3720	3650	50	60	5
8950	3740	3670	50	60	5
9000	3760	3690	50	60	5
9050	3780	3710	50	60	5
9100	3800	3730	50	60	5
9150	3820	3750	50	60	5
9200	3840	3770	50	60	5
9250	3860	3790	50	60	5
9300	3880	3810	50	60	5
9350	3900	3830	50	60	5
9400	3920	3850	50	60	5
9450	3940	3870	50	60	5
9500	3960	3890	50	60	5
9550	3980	3910	50	60	5
9600	4000	3930	50	60	5
9650	4020	3950	50	60	5
9700	4040	3970	50	60	5
9750	4060	3990	50	60	5
9800	4080	4010	50	60	5
9850	4100	4030	50	60	5
9900	4120	4050	50	60	5
9950	4140	4070	50	60	5
10000	4160	4090	50	60	5

Оценка по среднему баллу:

за каждые кол-во очков	1см		50 см		1м		1м		5 раз	
	5		5		5		5		5	
раздел контра-рды	проджек в высоту		покрытие ядра		бел 5 см		вспышки через		проджек через спайку	
	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое	содержимое
138	130	150	7,20	19,00	23,10	19,10	27,50	97,00	140	120
139	129	140	7,15	18,75	23,20	19,10	27,50	97,00	138	118
140	128	148	7,10	18,50	23,30	19,00	27,50	97,00	130	110
141	127	147	6,75	18,25	23,40	18,90	27,50	97,00	125	105
142	126	146	6,50	18,00	23,50	18,80	27,50	97,00	120	100
143	125	145	6,25	17,75	23,60	18,70	27,50	97,00	115	95
144	124	144	6,00	17,50	23,70	18,60	27,50	97,00	110	90
145	123	143	5,75	17,25	23,80	18,50	27,50	97,00	105	85
146	122	142	5,50	17,00	23,90	18,40	27,50	97,00	100	80
147	121	141	5,25	16,75	24,00	18,30	27,50	97,00	95	75
148	120	140	5,00	16,50	24,10	18,20	27,50	97,00	90	70
149	119	139	4,75	16,25	24,20	18,10	27,50	97,00	85	65
150	118	138	4,50	16,00	24,30	18,00	27,50	97,00	80	60
151	117	137	4,25	15,75	24,40	17,90	27,50	97,00	75	55
152	116	136	4,00	15,50	24,50	17,80	27,50	97,00	70	50
153	115	135	3,75	15,25	24,60	17,70	27,50	97,00	65	45
154	114	134	3,50	15,00	24,70	17,60	27,50	97,00	60	40
155	113	133	3,25	14,75	24,80	17,50	27,50	97,00	55	35
156	112	132	3,00	14,50	24,90	17,40	27,50	97,00	50	30
157	111	131	2,75	14,25	25,00	17,30	27,50	97,00	45	25
158	110	130	2,50	14,00	25,10	17,20	27,50	97,00	40	20

Оценка по среднему баллу:

Приложение №2

Теоретическая часть дифференцированного зачёта.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта (теоретическая часть)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно-правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Педагогическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
8. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
9. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
10. Средства восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
12. Методы исследования физического развития.
13. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
14. Субъективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
15. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к условиям военной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
18. Организм человека как биологическая система.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Осново-двигательный аппарат.
21. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
22. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
23. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
25. Понятие и тренировки организма.
26. Понятие резанса адаптации и устойчивости организма человека.
27. Биологические ритмы и работоспособность.
28. Понятие «здоровья». Влияние образа жизни на здоровье.

29. Содержание и характеристики составляющих ЗОЖ.
30. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
31. Основы здоровья в питании.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
34. Заболевания органов и их влияние на здоровье и работоспособность.
35. Виды физической подготовки.
36. Средства физической подготовки.
37. Методы физического воспитания.
38. Методические принципы физического воспитания.
39. Сила и методика её развития.
40. Средства и методы развития силы.
41. Виды физической подготовки.
42. Методические принципы и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
43. Моральные принципы спорта.
44. История развития Олимпийского движения.
45. Олимпийские игры современности, их герои.
46. Средства и методы самостоятельных занятий: формы, содержание.
47. Средства самостоятельных занятий.
48. Средства и методы оздоровительной тренировки.
49. Средства и методы физической культуры.
50. Средства и методы профилактики заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Проведению тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, введенных в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определенным видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учета занятий или журнале регистраций инструктажа;

обязательное проведение в каждое тренировочное занятие упражнений в самообороне, оказании и оказании помощи при выполнении различных упражнений в технике безопасности;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величин тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и др.);

осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, головокружение, сердцебиение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, потеря сознательности и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех санитарно-гигиенических принципов организации и построения тренировочных занятий (допустимость, постепенность, прочность, наглядность, активность, разнообразие и др.);

индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально

сочетание изобретения и дизайна

постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещенных приёма, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого мышления и творчество и т.п.)

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибытия из зарубежных сборов без соответствующей медицинской документации.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует развитию и совершенствованию физического развития и укреплению здоровья, способствует более быстрой и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные тренировочные задания, направленные на развитие физических способностей, выносливости, гибкости.

Бытовая, физическая деятельность ребенка часто сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Эти естественные проявления реакции являются определенными трудностями у детей-инвалидов, поэтому необходимо применять упражнения, развивающие способности при помощи физических упражнений.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

СПОСОБНОСТЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ВНЕШНИХ СИГНАЛОВ

способностью. Различают: минимальные скорости движений; способность поддерживать максимальный темп движений;

способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексы упражнений на развитие выносливости характерно для сложной координации движений, в которых условия постоянно меняются и выполнения движений невозможно без разных проявлений быстроты (эстафеты, подвижные игры: эстафет в баскетболе, волейболе сидя, хоккей на полу и др.).

Быстрота реакции развивается в процессе первой деятельности и является качеством наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляло определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Существует два типа двигательной реакции – простая и сложная.

Простая – характеризуется временем реагирования на внезапный сигнал. Для слепых и слабовидящих используются звуковые сигналы, для глухих и слабослышащих – зрительные, тактильные, вибрационные. Простая двигательная реакция у детей с аномалиями развития характеризуется по-разному, что обусловлено временем переработки информации в ЦНС. Именно это звено прохождения нервного импульса представляет препятствие и может сократить время простой двигательной реакции.

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование на внезапный сигнал – прыжки вправо или влево при звуке хлопка – остановка, поворот кругом, упор присев и т.д. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется чаще.

Сложная двигательная реакция бывает двух видов: реакция на движущийся объект в пространстве. Оба вида тесным образом связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве.

Реакция на движущийся объект определяется быстротой зрительного или слухового восприятия. Чаще встречается в игровой обстановке и развивается постепенно, начиная от простейших облегченных заданий, затем с последующим их усложнением.

Реакция выбора также развивается в играх, когда нужно предугадать действия партнеров и тут же вовремя выбрать наиболее выгодный (убежать, уклониться, справиться и т.д.).

Особенность развития быстрой реакции у детей с нарушениями развития состоит в том, что в каждой возрастной группе есть свои особенности (отсутствие или недостаток зрительного или слухового восприятия, замедление мышления, рассеянное внимание и т.д.), что требует индивидуального подбора упражнений.

Быстрота реакции – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающая его реакцию на раздражители в условиях мышечной деятельности.

Общая выносливость необходима всем лицам любого возраста. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, требует развития выносливости. Для детей с нарушением слуха, зрения, интеллекта, легкой формой ДЦП, ампутацией сегментов верхних конечностей (с использованием искусственных конечностей) характерного характера (плавание, бег, передвижение на коньках, лыжах и др.). У лиц с ампутацией нижних конечностей, тяжелой формой ДЦП и умственной отсталости, нарушениями функций спинного мозга развитие выносливости достигается в основном путем передвижения на коляске, плавании, спортивные игры.

Гибкость — комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Этот комплекс включает следующие факторы:

морфологическое — функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц);

морфологическое и функциональное состояние суставов;

психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при развитии гибкости являются:

обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормальной работы опорно-двигательного аппарата;

предотвратить развитие чрезмерного увлечения достигнутого уровня гибкости;

обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболевания, травмы, других причин.

Различают общую и специальную гибкость.

В адаптивной физической культуре общую гибкость развивают во всех возрастных группах. Она имеет всестороннюю направленность. Специальная гибкость реализуется подбором упражнений, которые воздействуют на суставы и мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта (например, в плавании кролем — плечевой и голеностопный суставы, брассом — тазобедренный, коленный, голеностопный).

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем.

для пальцев руки — массаж, растяжение пальцев надавливанием другой руки — сначала

легким, затем выполняются ардуиными движениями и статическим удержанием в различных положениях;

для запястий: наклоны «вперед», «назад», статическое удержание в разогнутом и согнутом положении, удержание другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, вперед и назад, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки;

для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогибаться, противоположные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища;

для голеней: танцы «сорок шагов», опускание носков, подошвенное сгибание – разгибание, «замок» – сгибание на наружном и внутреннем своде;

для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамье; махи ногами вперед, назад, в стороны и, пр.

Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития ребенка.

Также для развития потребности физического развития и укрепления здоровья рекомендована регулярная систематическая физическая подготовка.

В тренировочные занятия по специальной физической подготовке включаем упражнения для развития следующих качеств и координационных способностей.

Развитие сенсорных способностей

Дети с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта в большинстве случаев нуждаются в физическом развитии и нуждаются в укреплении всех мышечных групп. Для детей с ДЦП силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от степени поражения двигательной системы.

Мышечная сила – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, единство которых в структуре двигательной деятельности обеспечивает способность к продолжительному сопротивлению с помощью мышечных напряжений.

Выделяют следующие стороны упражнений, направленные на развитие мышечной

силы;

упражнения с преодолением массы собственного тела; упражнения с внешним сопротивлением;

упражнения в изометрическом режиме.

Первая группа упражнений наиболее доступная и распространенная среди всех категорий спортсменов, состоит из:

силовые упражнения: жим лежа, приседания, тяга, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке, лазанье по канату и др.

силовые упражнения для профилактики нарушения осанки, предупреждения сколиоза;

легкоатлетические упражнения — прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50 см с последующим отталкиванием;

подвижные игры: например, футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или в одежде, перекатывая мяч руками.

Вторая группа — упражнения с внешним сопротивлением, включает: упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу; упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов и т.п.

плавание на водах или в бассейнах; водные упражнения на тренажерах;

упражнения с утяжелителями — гантелями, набивными мячами, «блинами» и др.

Эта группа упражнений является наиболее эффективным средством развития силы, но требует индивидуального подхода: веса отягощения, количества повторений, учета индивидуальных особенностей и противопоказаний.

Третью группу упражнений составляют изометрические кратковременные напряжения:

виды спорта (бодибилдинг, армрестлинг);

мышечная сила — качество, свойство при вынужденной неподвижности (гипс) или ограниченной подвижности;

изометрическое напряжение мышц путем мысленного представления движений отсутствующей конечности.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями человека понимают согласованные, целесообразные, целенаправленные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные особенности строения коры головного мозга, уровень развития органов чувств (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (волевой, волеизъявления, памяти, мышления), темперамент, характер.

В структуру координационных способностей входят:

координация движений;

ориентировка в пространстве;

ритмичность движений;

равновесие;

быстрота реакции, точность
мелкой моторики.

Методические приемы для развития координационных способностей Развитие координации движений

Рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений:

необычные исходные положения;

зеркальные упражнения и упражнения с изменением
скорости и темпа движений;

изменение пространственных границ выполнения упражнения; смена
способов выполнения упражнений;

изменения исходных положений в упражнениях;

развитие пространственной ориентации

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений и являются основой зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Формирование таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями.

Знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (углы комнаты, пол, потолок, часть угла зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.д.);

знания и развитие навыков в различных позах тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, полуприсяд, присяд, полуприсяд)

знания и умение выполнять в направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх;

знания и развитие навыков в различных размещениях (в шеренге, колонне, круге, в парах);

представления о ритме (ритмический – маршевый), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый...), цвете;

дифференцирование ритма в различных сигналах (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентирах (хруст снега, шум воды), указывающих на направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

Понимание особенностей усвоения ритма движений

Ритм – это упорядоченные, систематизированные движения, связанных с мышечными усилиями. Развитием.

Ритм присутствует в циклических и ациклических видах спорта. Затруднения в усвоении двигательного ритма особенно испытывают дети с умственной отсталостью. Неритмичный бег означает неравномерность усилий при отталкивании при каждом шаге и, как следствие, нестабильную скорость.

В целях обучения детей ритму и его относительной стабилизации используют счет, хлопки и др. С этой же целью применяют музыкальное сопровождение, которое развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции, выразительность, пластичность и ритм движений.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию Детям-инвалидам с нарушениями равновесия и устойчивости

статической равновесия и устойчивости при выполнении упражнений.

В практической работе с детьми-инвалидами применяются следующие упражнения:

ходьба с закрытыми глазами по прямой линии и по кругу;

ходьба с закрытыми глазами, круговыми движениями головы;

чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;

танцевальные движения;

стоя у опоры, восстановление равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге;

то же, без опоры;

прыжки на лезвиях коньков, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.;

махи ногами вперед, назад, в стороны;

катание на качелях, каруселях, прыжки на багутах;

подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления

и т.п.;

ходьба на гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;

выполнение упражнений с тактильными палками и другие. Развитие способности к быстрому реагированию

Под реакцией понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, изменять формы двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями.

Для развития простой двигательной реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые раздражители.

Сложные реакции связаны со слежением, зрительным восприятием (у незрячих – слуховым восприятием) изменений, например траекторию полета мяча или прыжки, фигурирования соперника и т.п.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому она лучше развивается на фоне двигательной деятельности.

Для развития такой способности используются упражнения:

во время ходьбы или бега по одному сигналу выполняется остановка, по другому – смена направления движения.

реакция на удар мяча, на летящий мяч (отскочить или поймать); реагирование на сигнал переключения на другой вид деятельности;

подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия и др.

Развитие мелкой моторики

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук – кистей и пальцев. От координации движений пальцев зависит освоение различных спортивных действий инвалидов и людей с физическими нарушениями.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь: разные по объему и т.п. шарики, бусы, иглы, ватные палочки, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие

модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений.

К ним относятся:

катание мяча, арканов, скакалки; броски;

подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной;

перебрасывание мяча из руки в руку;

удары мяча по цели, а также и наоборот; броски мяча в цель;

сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом; малоподвижные игры;

пальчиковые игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активизируют моторику руки.

Рекомендуется проводить гимнастические упражнения по видам спорта

Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия рекомендуются чаще проводить на воздухе. Упражнения воздействуют на все группы мышц, развивают дыхательный аппарат. Особо важное значение легкой атлетики заключается в формировании растущего организма.

На занятиях по легкой атлетике дети с нарушениями в развитии обучаются традиционным видам: ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.

Упражнения ходьбы и бега широко используют в оздоровительных и лечебных целях.

Ходьба - один из способов передвижения человека, который требует от него высокой сложной координационной деятельности мышечных тканей и конечностей.

Обычная и ускоренная ходьба помогает выработать у детей правильную осанку, постановку стопы, плеч, правильное движение рук.

Бег - вид легкой атлетики, при котором тело «то касается земли и толкает одной ногой, но летит в воздухе».

Обучать бегу следует так, чтобы обучающиеся в последующем смогли технически правильно выполнять не только другие легкотехнические упражнения: прыжках в

длину и высоту с прыжком в длину.

Цель, задачи и требования к прыжкам – прыгнуть выше или дальше.

Результат зависит от исходной скорости и угла «вылета» тела прыгуна.

Разбег сообщает телу горизонтальную скорость, необходимую для прыжка, затем разбег переходит в *выталкивание* (чем быстрее последние шаги, тем быстрее совершается отталкивание, тем меньше потеря скорости, дальнейшее движение тела совершается по инерции).

Метания способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, координации движений. Метания формируют навыки прикладного характера.

Упражнения в метании для разного возраста имеют свою специфику, при которой используются различные снаряды для метания и объем нагрузки.

Необходимо, чтобы снаряд соответствовал возрасту учащегося. На начальном этапе рекомендуется использовать набивные мячи, мешочек с песком до 1 кг, теннисные и хоккейные мячи, деревянные гранаты весом 250г. и пр..

Предварительная подготовка к метанию проводится с помощью подводящих упражнений:

броски баскетбольного мяча двумя и одной рукой снизу-вверх-вперед, сбоку вперед (слева и справа), из-за головы. Важно обращать внимание на выпрямление ног.

броски баскетбольного, набивного мяча двумя руками из-за головы (правая нога отставлена назад, левая должна выполнять упражнение прямыми руками, делая заключительное движение мяча).

Гимнастика

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Основными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), акробатические, прикладные упражнения, в том числе те, в которых дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определяемом амплитудой и ритмом.

Систематическое выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, помогает формированию правильной осанки.

ОРУ укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без

предметов и с предметами гимнастическими палками, скакалками, малыми и большими мячами, обручами, которые способствуют развитию координационных способностей, развитию тонкой функции кистей, развивающие пространственную ориентировку.

Обучающиеся должны научиться владеть доступными простейшими видами построений, которые трудны для детей-инвалидов из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективными средствами для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительных двигательных, закрепляют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Разнообразные комплексы упражнений помогают быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – беговых и подвижных играх, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовке и т.д.

Подвижные игры

Исполнение двигательных упражнений в учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра интересна детям, она происходит в ситуациях, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры способствуют преодолению у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить исполнение движений по точности, координацию, равновесие.

Также, в игре развивается внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

При подборе подвижных игр необходимо учитывать нарушения физического развития детей, интеллектуальные и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и зайцы.

Количество игроков: 15-17 человек. Место проведения: экипировка.

В центре круга находится «уточка». Игроки делят на две команды –

«охотники» и «утки». «Охотники» выходят за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Игрок «утки» выходит из круга, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Мячики в кругу»

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга. Это «защитные ворота». Игроки две команды по 3-5 человек. «Хоккеисты» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит ладонь одного из ребят. Тренер выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

«Волны и дощечки»

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу, спиной к стульям. По команде тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает из круга убирая еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

«Мяч по кругу»

Описание игры. Игроки встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через ноги. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и кубиками. Суть эстафет заключается в проявления личных качеств детей: активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

Элементы соревновательной игры

На тренировочных занятиях с детьми-инвалидами тренер учит обучающихся специальным упражнениям, чтобы они имели представление об игре и овладевали

необходимы и для развития физических качеств.

Баскетбол содержит многообразные движения, чередующиеся в разной последовательности, в зависимости от хода игры. Основные движения баскетболиста: бег во разной скорости, прыжки, метания. Для игры в баскетбол характерны следующие условия, в которых нужно выполнить сложные движения.

Подводящие упражнения для игры в баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения из исходной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками и без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места и в движении.

Обучать передаче мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Обучать ловле катящегося, низко и высоко летящего мяча двумя руками, ведению мяча приставными и передачами.

Полезно приобщать к игре с элементами игры в баскетбол, игры по простейшим правилам.

Баскетбол – игра доступная, широко применяется на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях.

Занятия баскетболом укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма. Занятия можно проводить в зале и на улице.

Все действия играющих в баскетбол осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Необходимо обучать основным элементам игры: стойке, передвижениям, передачам, броскам и т.п.

1. Игры: стойка, в стойке: основная и низкая стойка; ходьба, бег, передвижение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, шагток вперед, остановка шагом; сочетание стоек и передвижений.

2. Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, и в движении; передача в стену с изменением высоты и направления.

3. Бросок мяча: передача мяча, н.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено. Мяч удерживают левой рукой перед собой. Выполняется замах, удар выполняется по мячу двумя руками.

4. Бросок мяча: передача мяча, н.п. лицом к сетке, ноги согнуты и разведены на ширину плеч (одна нога впереди), мяч подбрасывают левой

рукой держат себя за пояс, одновременно выполняют замах правой рукой вверх-справа, а затем разбегают. Удар выполняется кистью, которая придает мячу нужное направление и траекторию.

Передвижения «Обучение верхней и нижней передачи мяча в прыжке, в прыжке, в сочетании с отвлекающими действиями, прыжки, прыжки, упражнения с элементами волейбола.

Прыжки - прыжки в воздухе (в прыжке, через сетку).

Футбол - это соревновательный вид спорта, каждая из которых стремится овладеть мячом и пройти им мимо вратаря соперника.

Техника футбола включает в себя: игру в нападении и в защите. Она включает передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, вбрасывание мяча, отброс мяча и приемы игры вратаря.

Футбол - это вид спорта, который требует на этапе начального обучения физических упражнений, чтобы научиться выполнять упражнения с правилами футбола и научиться выполнять упражнения.

Обучение технике передвижений и остановок: ходьба с переходом на бег по прямой, бег с переходом на ходьбу и вновь на бег, бег с изменением направления или с прыжками, бег с прыжком вперед, бег приставным шагом левым и правым боком, бег с прыжком.

Остановка выполняется после медленного бега, то же, после бега в среднем темпе. Медленный бег, поворот на 90 градусов и остановка. Бег приставным или скрестным шагом. Прыжки на одной и двух ногах через футбольные или набивные мячи на месте.

Удар по мячу выполняется с помощью внутренней стороны стопы. (один из распространённых способов игры)

Удар можно выполнять как на месте, так и с разбега. Разбег 3-4 м, опорная нога ставится не далеко сбоку от мяча и не сильно сгибается в колене. Носок опорной ноги направляется в сторону движения мяча. Выбегная нога в момент удара разворачивается носком наружу, удар выполняется серединой внутренней стороны стопы.

Упражнения: удары по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу, удары по мячу в стенку, расстояние 3-4 м, передачи мяча партнеру с расстояния 5-7 м с места, удары по мячу партнеру с медленного разбега, партнеры в парах передают мяч друг другу, делается параллельно линии поля.

Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Ведение

осуществляется ударом (толчком) по мячу одной или обеими ногами. Обучение проводится естественным движением – ведением мяча внешней частью подъема.

Упражнения: показ постановки туловища и ног с применением мяча большого размера, ведение мяча с помощью внешней части подъема во время ходьбы, ведение мяча в медленном темпе между фишками, расположенными 3м друг от друга, ведение мяча по кругу и змейкой.

Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Этот удар используется для передачи на короткие и длинные расстояния, при ударах по воротам, при выполнении штрафных и свободных ударов.

С разбега, удар по мячу с места. Спортсмен ставится сбоку от мяча. Одновременно с последним шагом разбега левая нога отводится для замаха назад, затем она энергично выдвигается вперед и движется катаясь с мячом напрягается в голеностопном суставе. Удар выполняется по центру мяча.

Упражнения: имитация ударного движения на месте и с разбега, удар по набивному мячу на месте, удар по неподвижному мячу с места, удар по катящемуся мячу с места. Цели: развить быстроту реакции треугольником на расстоянии до 10м, легкими ударами вытеснять мяч друг другу и обратно.

Полезно приобщать школьников к элементам игры в футбол, учебные игры по простым правилам.

Учебно-тренировочные занятия

Педагог должен научить обучающихся правильно держать ракетку и исходным положением при выполнении ударов, в дальнейшем обучить технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

Хватка ракетки. Знание правильной хватки ракетки, многократное повторение хватки ракетки в различных стойках в простых условиях и упражнениях.

Степень владения ракеткой и мячом хваткой:

европейская (ракетка расположена горизонтально);

азиатская – ракетка вертикальна. Ракетка удерживается пальцами так же, как ручка с пером при письме;

африканская хватка.

Подана (прямое движение), удар наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато с высокой скоростью, во втором, мяч будет вращаться, при этом скорость будет ниже, но сила удара сильнее и такой мяч сложнее будет отбить.

Поддача «вниз». Рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх - в другую. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом - левосторонней.

Поддача «вверх». Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу делается в высшей точке траектории, в верхней точке или в конце движения. Этим можно производить верхнее, боковое или нижнее вращения.

Поддача «бумеранг». Имя, по которому мяч возвращается на сторону подающего (сильный «бульварный» удар снизу, мяч приобретает стремительное обратное вращение).

Уроки ударов

Сначала учат бросать мяч, делать удары, например с подставки, с толчка, удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точности, без остановки между ударами) удары, одиночные удары:

удар на столе по мячу - под руководством тренера или партнером;

ракетки под мячом, мяч в заданном направлении, мяч ударяется о ракетку и летит обратно;

то же, но двигать ракетку вперед, чтобы сильнее отбить мяч, получится толчок; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения основных ударов с ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов (толчок справа и слева, накат справа и слева, поддача справа и слева и т.д.).

«Накат» - бросок мяча делается сверху наклонная вперед от игрока и как бы поглаживается снизу ракеткой, заставляя его вращаться во время полета. Отскок при этом высокий и быстрый.

Удар «подручный». Ракетка приближается к мячу, она словно подрубают мяч снизу, отчего он приобретает обратное вращение.

«Короткий удар». В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, близкой к сетке. Удар делается в «самый удар» - в момент взлета, но мячу, еще не достигшему высшей точки.

«Длинный удар» - разовитость удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит на взлете, сам мяч от дальней крайки стола. Удар по мячу выполняется не столько резко и стремительно, но с большей силой.

Жонглирование мячом.

Упражнения: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, в стену с подбрасыванием правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей сверху, подбрасывание;

различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами попеременно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня головы); удары по мячу ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу попеременно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

упражнения с ракеткой: прыжки в движении - шагом, в ходьбе, бегом, бегом с жонглированием с одной стороны ракетки и двумя сторонами ракетки попеременно, ходьба по дорожке, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Изложенные выше приемы и элементы особенно необходимы детям для овладения техникой игры.

Комплекс упражнений для оценки результатов освоения

Комплекс упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке и для зачисления в группы на этапе подготовки к занятиям

Таблица

Результатное	Контрольные упражнения (тесты)	
Физическая подготовленность	Мальчики	Девочки
Выносливость	Бег 70 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Сила и выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища из положения лежа на животе	Подъем туловища из положения лежа на спине

	Бег на месте (пресс)	(пресс)
Скорость движения и качество	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают

Бег на 10 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. При старте прыжок одной попытке. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м

Предназначен для оценки координатно-скоростных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки на полу чертятся стойки. Обучающийся выстает у стартовой линии лицом к стойкам и выполняет бег по змейке. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч, левая нога в исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным подскоком, оттолкнувшись обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь и подпрыгивая на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат фиксируется с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в момент приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Оценивается сила мышц спины и сила мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях зафиксированными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти сцеплены за головой. При каждом повторении уделять внимание сгибанию туловища, выполнению рывковых и раскачивающих движений туловища. Повторять движение сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Тест представляет собой проверку силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения: лежа на животе, локти и плечи на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

руки выпрямлены, локти плотно прижаты к телу, локти направлены на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

ноги на выпрямлены, пальцы обеих ног вместе без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладинах

Тест представляет собой проверку силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняется с помощью перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины;

руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

Нормативы оценки физических подготовленности обучающихся мальчиков и девочек

Таблица

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст а (лет)	Уровень б		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8

Координация	Челночный бег (3х10 сек)	15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
		17	5.9	5.6-5.5	5.1
		7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.1-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
		17	8.9	8.6-8.4	8.1
Скоростно- силовая Качество	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100
		8	70	70-90	110
		9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130
		11	85	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	160-160	180
Силавая выносливость	Подъем в сед или полколенки лажа раз/мин.	7	10	12	15
		8	15	18	20
		9	18	20	22
		10	20	25	25
		11	22	25	28
		12	25	28	30
		13	28	30	32
		14	30	33	35
		15	33	35	37
		16	35	37	40
	СГ Баланс и	7	2	4	6

Сила	Разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	8	2	4	6
		9	4	6	8
		10	6	8	10
		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
		8	0	0	0
		9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7
		16	6	7	8
		17	7	8	9
Выносливость	Взрослый бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

Нормативы общей физической подготовки обучающихся
Девочки – девушки

Таблица

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4

		12	7.5	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.1-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
		17	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	15-минутный бег 3x10(сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.8-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.6	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно- силовое качество	Прыжки в дугу с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сел из наложения тяж раз/мин	7	8	10	12
		8	10	12	14
		9	12	15	17
		10	15	17	19
		11	17	20	23
		12	20	23	25
		13	23	25	27
		14	25	27	29

		16	20	28	30
		18	28	30	32
		17	30	32	33
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)		7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
Сила	Подтягивание	7	10	3	5
	на	8	3	3	7
	перекладине	9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	17	21	23	25
		Не зависимо от возраста			

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
прохождения обучения по образовательной программе
«Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	---	----------------------	-----------------------

Баскетбол			
1	Доска тактическая	штук	2
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Секундомер	штук	4
5	Стойка для обуви	штук	20
6	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массажные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Мяч самбофутбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медиринбол) от 1 до 5 кг	штук	15
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с шлангами	штук	4
9	Скакотка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Волейбол			
1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины			

1	Занавес легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отжимания	штук	1
3	Полочка эстафетная	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 40 г	штук	10
11	Мяч набивной (мини-футбол) от 1 до 5	комплект	8
15	Ремешок для	штук	3
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
22	Скамья гимнастическая	штук	2
Плавание			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Поплавки для голеней	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Бинокулярная скамья для тренировки в зале	штук	4
2	Ворота для плавания	штук	2
11	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
Футбол			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
3	Мяч футбольный	штук	22
4	Столы для футбола	штук	20
5	Мячи для тренировки футбольного поля	штук	6

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2016. – 316 с.
2. Габидуллина Г.Р. Роль физической культуры и спорта в современных условиях / Г.Р. Габидуллина // Материалы межрегиональной научно-практической конференции (72-й, 2017). - Саратов, 2017. - С.4-28.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Национальный информационный сайт «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
- Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/tkov/>