

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

цикла общеобразовательных учебных дисциплин

Пермь 2018

Рецензенты:

Батуев А.А., преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории КГАПОУ «Пермский авиационный техникум им. А.Д. Швецова».

Мальцева Н.Н., преподаватель высшей квалификационной категории, методист ГБПОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса».

Составители:

Валентова Л.Ф., руководитель Физического воспитания ГБПОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса», преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

Красносельских С.Д., обучающийся 5 курса специальности 44.02.06 Профессиональное обучение, углубленная подготовка ГБПОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса».

Технический редактор:

Красносельских С.Д., обучающийся 5 курса специальности 44.02.06 Профессиональное обучение, углубленная подготовка ГБПОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса».

Рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура» предназначена для обучающихся профессиональных образовательных организаций среднего профессионального образования.

Рабочая тетрадь разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, рабочей программы дисциплины «Физическая культура» цикла общеобразовательных учебных дисциплин.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура» предназначена для обучающихся профессиональных образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Рабочая тетрадь разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, рабочей программы дисциплины «Физическая культура» цикла общеобразовательных учебных дисциплин.

Цель обучения: осуществление контроля уровня развития физических способностей и самостоятельное освоение знаний дисциплины «Физическая культура».

Задачи использования рабочей тетради:

- углубление и систематизация знаний;
- решение познавательных задач;
- развитие способности к самоанализу, умений работать с различной по объему и виду информацией, учебной и научной литературой;
- применение знаний и умений на практике;
- развитие навыков организации самостоятельной работы;
- контроль и самоконтроль усвоения учебного материала.

Область применения: тетрадь может быть рекомендована как для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья, так и для обучающихся, имеющих освобождение от практических занятий, так как содержит большое количество заданий для оценки теоретических знаний дисциплины.

Применение тетрадь также может распространяться на обучающихся, пропустивших по причине освобождения или иной причине один из разделов дисциплины. Возможна работа с тетрадью обучающихся заочной формы обучения: они могут выполнять теоретические задания в процессе подготовки к сдаче зачета, а также проверить свой уровень развития физической подготовленности.

В структуру рабочей тетради входят: пояснительная записка, тематическое наполнение и содержание учебного материала, система контроля теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся, методические рекомендации по работе с тетрадью, источники информации, приложения.

Основой для работы являются комплекс знаний, умений, полученных в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Задания, предлагаемые для самостоятельной работы, выполняются в форме тестирования, практического задания, домашнего задания. Задания даются в соответствии с календарно-тематическим планом дисциплины и рабочей программой, что дает возможность обучающимся своевременно осваивать теоретические знания по изучаемому разделу, а также готовиться к выполнению тестирования физических способностей.

Методические рекомендации по работе с тетрадью

1. Перед началом работы обучающимся следует, внимательно прочитать и изучить содержание заданий; изучить теоретическую информацию по разделу, при необходимости обращаться за консультацией к преподавателю.

2. В процессе занятий обучающиеся выполняют теоретические и практические задания.

3. Обучающиеся выполняют теоретические и практические задания, преподаватель оценивает сформированные умения и полученные знания в рамках дисциплины.

4. После выполнения практической части заданий «Проверь себя!» обучающиеся вносят в таблицу собственный результат выполнения контрольных упражнений по разделам программы на начало и конец учебного года (сентябрь, май), затем строят график оценки уровня физической подготовленности.

5. Обучающиеся представляют рабочую тетрадь преподавателю с выполненным заданием.

В рабочей тетради встречаются условные обозначения.



- выполняются контрольные упражнения
с занесением результата в таблицу



- прочитать, запомнить
теоретическую информацию



- обучающийся обязан владеть
основами техники данного раздела

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Содержание включает основные понятия, термины, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта по темам:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов. Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, гиподинамия.

Основы здорового образа жизни. Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка.

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Основные понятия: профилактика, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Выносливость (человека) - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается

амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.

Двигательная активность - понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку двигательная активность обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связан с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической тренированности.

Двигательный навык - подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Двигательное умение - сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

Закаливание - метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Интенсивность нагрузки - величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени. Один из показателей тренировочного процесса.

Контрольные упражнения (тесты) - позволяют определить уровень тренированности занимающихся физическими упражнениями.

Ведение дневника самоконтроля дает возможность занимающимся регулярно следить за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

Масса тела (вес.) - масса тела является важным моментом самоконтроля. В первые дни тренировок в течение 2-3 недель вес тела обычно снижается, в основном у людей полных. Снижение веса происходит за счет уменьшения в организме количества воды и жиров. В дальнейшем вес незначительно повышается (за счет увеличения мышечной массы) и становится стабильным.

Вес тела может изменяться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время (лучше утром), в одной и той же одежде, после освобождения кишечника и мочевого пузыря.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают: начинающееся, легко выраженное и тяжелое переутомление.

Прикладные виды спорта - те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Пульс - дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения. Кроме этого, следует фиксировать пульс до тренировки (за 3-5 мин) и сразу после занятий физическими упражнениями.

Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит о хорошем восстановлении организма.

Резкое учащение пульса в сравнении с предыдущими показателями – признак переутомления.

Самовоспитание - организованная, активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

Самонаблюдение - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Понятие трактуется ещё и как способность проявлять мышечные усилия определённой величины.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Техника физических упражнений - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Тренированность - состояние организма спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем и хорошей приспособляемостью их к возрастающим физическим нагрузкам; обеспечивает высокие спортивные результаты.

Утомление - временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физическая культура - органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Физическая подготовка - одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и др.).

Физическое образование - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое развитие - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и, основанных на них, физических качеств и способностей.

Физическая активность - целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально детерминированная необходимость, потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биомеханических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программы развития в онтогенезе и преодоления факторов, этому препятствующих.

Физическая культура личности - качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.

Физические (двигательные) качества - свойства, характеризующие определенные стороны двигательных возможностей человека: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Ценности ФК - практически значимая основа физкультуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуальных личностных задач.

Частота сердечных сокращений в покое - среднем составляет 60–80 ударов в минуту. Чистая масса тела - масса тела, за исключением жиров, включающая мышцы, кости, кожу и органы.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Задание 1. Тест

1. Техника безопасности определяет ...
 - А. Правильное выполнение упражнений
 - Б. Комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки
 - В. Выполнение требований преподавателя
 - Г. Навыки занятия физическими упражнениями без травм

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...
 - А. Нарушают технику безопасности
 - Б. Следуют указаниям преподавателя
 - В. Не умеют владеть своими эмоциями
 - Г. Переоценивают свои возможности

3. Основные направления использования физической культуры способствуют...
 - А. Формированию базовой физической подготовленности
 - Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
 - В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
 - Г. Всего вышеперечисленного

4. Основные направления использования физической культуры способствуют...
 - А. Формированию базовой физической подготовленности
 - Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
 - В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
 - Г. Всего вышеперечисленного

5. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
 - А. Физических и психических качеств людей;
 - Б. Техники двигательных действий;
 - В. Работоспособности человека;
 - Г. Природных физических свойств человека.

6. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»
 - А. Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
 - Б. Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - В. Это форма двигательных действий;
 - Г. Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

7. Под понятием «спорт» принято называть:
- А. Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
 - Б. Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
 - В. Целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
 - Г. Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.
8. Под физическим развитием понимается...
- А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
 - Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
 - В. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
 - Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
9. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на
- А. Отказ от вредных привычек
 - Б. Поддержание высокой работоспособности людей
 - В. Развитие физических качеств людей
 - Г. Сохранение и улучшение здоровья людей
10. Главной причиной нарушения осанки является:
- А. Слабость мышц
 - Б. Отсутствие движений во время учебных занятий
 - В. Привычка к определенным позам
 - Г. Утомление организма
11. Привычная поза человека в вертикальном положении называется...
-
12. Правильное дыхание характеризуется...
- А. Более продолжительным выдохом
 - Б. Более продолжительным вдохом
 - В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
 - Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

13. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека
- А. 80-84 уд/мин
 - Б. 78-82 уд/мин
 - В. 86-90 уд/мин
 - Г. 66-72 уд/мин
14. Под закаливанием понимается...
- А. Купание в холодной воде и хождение босиком
 - Б. Использование солнца, воздуха и воды
 - В. Приспособление организма к воздействиям внешней среды
 - Г. Обтирание снегом
15. Закаливание следует начинать с ...
- А. Обливания прохладной водой
 - Б. Обливания водой имеющей температуру тела
 - В. Обливания холодной водой
 - Г. Обтирание снегом
16. Для определения уровня развития общей выносливости используют тест:
- А. Прыжки – многоскоки
 - Б. 6-ти минутный бег
 - В. Бег 400 м
 - Г. Метание копья
17. Вид спорта направленный на развитие ловкости, гибкости, силы ...
- А. Лыжные гонки
 - Б. Гимнастика
 - В. Легкая атлетика
 - Г. Баскетбол
18. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений называется ...
- А. Гибкостью
 - Б. Силой
 - В. Выносливостью
 - Г. Быстротой реакции
19. Под физическим качеством выносливость понимается способность организма человека ...
- А. Выполнять разнообразные двигательные действия
 - Б. При двигательной деятельности, противостоять утомлению в течение длительного времени
 - В. Поднимать тяжелые предметы
 - Г. Сохранять заданные параметры работы

20. Под физическим качеством гибкость понимается ...

- А. Свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- Б. Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющее подвижность его звеньев
- В. Умение выполнять упражнение «мост» из положения стоя
- Г. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий

21. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется...

22. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется ...

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Дать определение: Выносливость –

2. Какие виды упражнений называют циклическими и почему?

3. Какие условия необходимо выполнять для развития выносливости?

4.С помощью каких контрольных упражнений можно проверить выносливость?

Письменно ответить на 3 вопроса:

1.Дать определение: Сила –

2.Какие виды упражнений называют цикличными и почему?

3. Какие условия необходимо выполнять для развития силы?

Задание 2. Олимпийское движение

1.Основоположником современных Олимпийских игр является:

А. Деметриус Викелас;

В. Пьер де Кубертен;

Б. А.Д. Бутовский;

Г. Жан-Жак Руссо

2. Олимпийский девиз...

А. «Быстрее, выше, сильнее!»

В. «Ловчее, скорее, дальше!»

Б. «Мы - непобедимы!»

Г. «Спорт - вперед!»

3. Год, в котором состоялись первые Олимпийские игры нового времени

А. 1894

В. 1904

Б. 1896

Г. 1908

РАЗДЕЛ 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП), ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.



ЭТО НАДО УМЕТЬ!

Обучающийся должен овладеть основами:

- техникой бега на короткие дистанции;
- техникой бега на средние дистанции;
- техникой бега на длинные дистанции;
- техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона;
- техникой эстафетного бега;
- техникой прыжков в длину с места;
- техникой метания гранаты.

Специальная физическая подготовка (СФП) <i>Учебно-методические занятия</i>	Общая физическая подготовка (ОФП) <i>Учебно-тренировочные занятия</i>
Студент должен овладеть основами (умений и навыков)	Студент должен владеть основами техники
<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный бег до 15 минут (девушки), 25 минут (юноши); • Специальные упражнения для совершенствования техники бега, прыжков; • Повторная и переменная работа на отрезках, в упражнениях с околопредельным и предельным отягощениями; • Многоскоки; • Метание набивных мячей весом 1-3 кг из различных положений; 	<ul style="list-style-type: none"> • Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, в парах, в группах. • Эстафеты и старты из различных положений: в гору, с горы, по выражу • Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, в сочетании с прыжками и метаниями. • Полоса препятствий, кросс по снегу от 30 до 40 мин. • Общеразвивающие упражнения в парах, со снарядами, с предметами

<ul style="list-style-type: none"> • Круговые тренировки до 15 минут для совершенствования двигательных качеств; • Эстафеты и старты из различных положений; • Бег с препятствиями; • Совершенствование различных вариантов челночного бега, низкого и высокого стартов. 	<p>(палками, гантелями, скакалкой, скамейкой, набивными мячами). Для развития координации, силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств.</p>
--	--



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Ациклические упражнения—имеют выраженное начало и конец. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее.

Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связаны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Они часто служат целям развития силы и быстроты. Ациклические движения можно разделить на однократные двигательные акты и на их комбинации. Из физических упражнений к первым относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднятие тяжести. В гимнастике широко используется как однократные движения, так и более или менее сложные комбинации.

Бег - один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Бег – самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. Различают бег в облегченных условиях, тренировочный, до отказа, на выносливость, на длинные дистанции, на коньках, на короткие дистанции, на месте, гладкий,

«джоггинг», длительный, тренировочный, заключительный, интенсивный, контрольный, кроссовый, марафонский.

Кросс - известный всем по школьной программе физкультуры вид бега. Обычный бег по пересеченной местности, чаще всего проводится на дистанциях от 3 до 10 км

Лёгкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках (в длину, высоту, тройной, с шестом), метании (диска, копья, молота), толкании ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Спринтерский бег - это бег на короткие дистанции. Главная задача — пробежать отведенный отрезок дистанции максимально быстро. Эффективен спринтерский бег для снижения веса. Не рекомендуется сочетать его с выпадами, становой тягой и приседаниями. Это может привести к растяжению составов из-за слишком высокой нагрузки на них.

Ходьба - естественный вид движения, в котором участвует большинство мышц, связок.

Циклические упражнения (бег, ходьба, гребля, велоспорт, бег на коньках, плавание) отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующем и предыдущим. В основе циклических локомоций лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Таким образом, общими признаками циклических упражнений являются:

Эстафетный бег - это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями, т.е. передачей эстафетной палочки. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.

Задание 1. Тест

1. Перечислите основные требования техники безопасности при занятии легкой атлетикой

2. Какое из данных утверждений относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является ВЕРНЫМ?

- А. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Б. Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В. Разрешается производить метания без разрешения учителя.
- Г. Покидать спортивную площадку без разрешения учителя.

3. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- А. Улучшению спортивного результата;
- Б. Снижению скорости бега;
- В. Увеличению длины бегового шага;
- Г. Более сильному толчку ногой.

4. К горизонтальным прыжкам относится:

- А. Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок;
- Б. Прыжок с места, десятирной прыжок, прыжок с шестом
- В. Прыжок с шестом, прыжок в длину с места;

5. К вертикальным прыжкам относится:

- А. Опорный прыжок, прыжок с места, десятирной прыжок;
- Б. Фосбери- флоп, прыжок с шестом;
- В. Пятирной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом;

6. Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?

- А. Прыжок с шестом;
- В. Бег 100 м;
- Б. Метание молота;
- Г. Тройной прыжок.

7. Какой вид лёгкой атлетики является ациклическим?

- А. Ходьба;
- В. Бег с барьерами;
- Б. Прыжок в высоту;
- Г. Марафонский бег.

8. Укажите протяженность марафонской дистанции

9. К спринтерскому бегу относятся дистанции...

10. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике

11. Бег по пересечённой местности называется...

12. В лёгкой атлетике место, отведённое для метания гранаты, называется:

- А. зона
- Б. дорожка

- В. коридор
- Г. сектор

13. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена называется ...

- А. стайерский
- Б. кроссовый

- В. марафонский
- Г. спринтерский

14. Соответствие тестовых упражнений, определяющие физические способности занимающихся:

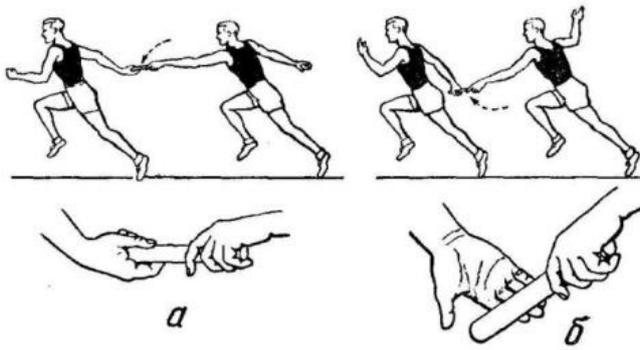
1. удержание угла в упоре на брусьях
2. бег 3000 м
3. наклоны туловища вперёд из положения сидя
4. прыжки в длину с места
5. бег на 30, 60, 100 м

- А. скоростно-силовые
- Б. гибкость
- В. быстрота
- Г. выносливость
- Д. силовые способности

15. Смысл эстафетного бега заключается в том, чтобы ...

- А. передавать друг другу эстафетную палочку медленно, но техничнее соперников достичь финиша
- Б. быстрее соперников достичь финиша, передавая друг другу эстафетную палочку
- В. обогнать соперников на своём этапе
- Г. показать наилучшее время на своём этапе по сравнению с партнёром по команде

16. Определите, какие технические действия представлены на рисунке *a* и *б*

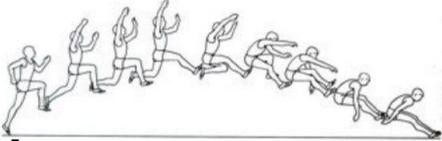
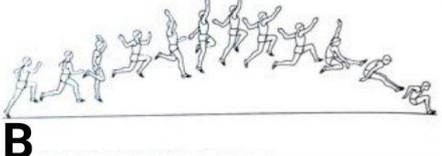


a _____

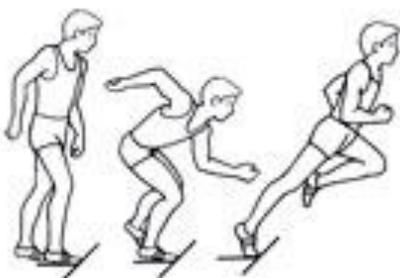
б _____

Задание 2. Технические действия в легкой атлетике

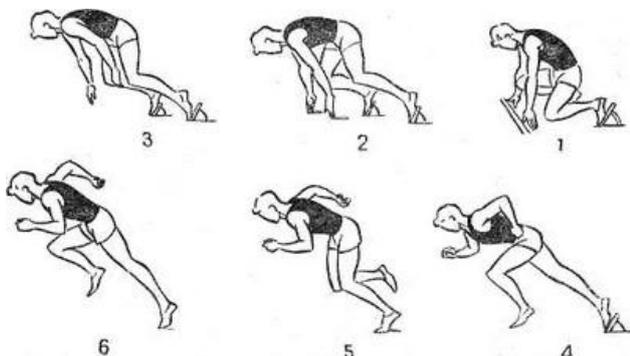
1. Определите, какие технические действия представлены на рисунке А, Б и В

Техническое действие	Название
 <p>А</p>	
 <p>Б</p>	
 <p>В</p>	

2. Дайте название технике старта представленного на рисунке...



3. Дайте название старту, изображенному на рисунке и охарактеризуйте фазы техники старта



Домашнее задание.

Выполнить реферативную работу по теме «Легкая атлетика-королева спорта» (требования к написанию реферата см. Приложение 3)



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Предлагается выполнить контрольные упражнения и внести свои результаты в таблицу. Отметить результат в графике (Приложение 2). Оценка уровня физической подготовленности усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (Приложение 1).

Контрольное упражнение	Сентябрь		Май	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Бег 100 м (сек)				
Бег 1000 м (сек)				
Прыжок в длину с места (см)				
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)				

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.



ЭТО НАДО УМЕТЬ!

Обучающийся должен овладеть основами техники:

- Совершенствование передвижений, остановок, поворотов в стойке баскетболиста, финты.
- Работа ног в защите, в нападении.
- Ловля, передачи, ведения, броски в поточных упражнениях сильной и слабой руками.
- Броски по кольцу: с места, со средней и дальней дистанции.
- Бросок «крюком» с места, в движении.
- Борьба за отскок в защите и организация быстрого прорыва в парах, тройках.
- Борьба за отскок в нападении и защите, добивание мяча в кольцо.
- Нападение и защита в численном большинстве 2х1, 3х2.
- Совершенствование защитных действий против игрока без мяча, с мячом.
- Взаимодействие игроков в нападении против личной защиты в парах, тройках.
 - Учебные двусторонние игры (знать основные правила игры).
 - Комбинации с элементами техники баскетбола.
 - Жесты судей



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

В игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет.

Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо. В зависимости от того где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со средней или близкой дистанции 2 очка, и 3 очка дается за бросок из за 3 очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см. Мячом играют только руками.

Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его о пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Началом игры считается спорный бросок в центральном круге площадки, в данном действии участвует два игрока из соперничающих команд. Матч разбит на 4 периода по 10 минут. Между 2-ой и 3-ей четвертями игры регламентирован перерыв 15 минут, остальные паузы составляют по две минуты каждая, кроме того, тренеры и игроки могут брать тайм ауты. После половины игры команды меняются площадками.

Игра может проходить на открытых площадках или в спортивном зале, высота которого не менее 7 метров. Размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Щит: 180 см на 105 см. От нижней части щита до пола должно быть 290 см. Корзина: металлическое кольцо, которое обтянутое сеткой, не имеющая дна. Кольцо диаметром 45 см крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего края щита и находится на высоте 3,05 метра от пола.

Задание 1. Тест

1. Перечислите основные требования техники безопасности во время занятий баскетболом

2. Целью игры в баскетбол является ...

- А. попадание мяча в корзину соперника
- Б. не дать мячу упасть в зону штрафных бросков
- В. ведение мяча от собственной корзины к корзине соперника за минимально возможное время
- Г. попадание мяча в собственную корзину

3. В каком году появился баскетбол как игра?

- А. 1888;
- Б. 1805;
- В. 1891

4. Какая страна стала Родиной баскетбола?

- А. Россия;
- Б. Франция;
- В. США

5. Размеры баскетбольной площадки (м):

- А. 27×15;
- Б. 28×15;
- В. 26×16.

6. Продолжительность игры в баскетболе

- А. 4x12
- Б. 2x20
- В. 4x15
- Г. 4x10

7. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- А. 2 очка;
- Б. 1 очко;
- В. 3 очка.

9. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

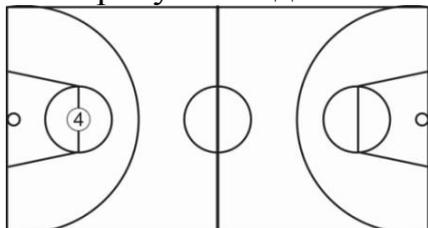
- А. 3 сек.
- Б. 5 сек.
- В. 10 сек

10. Основные разделы в технике игры баскетбол?

Задание 2. Технические действия в баскетболе

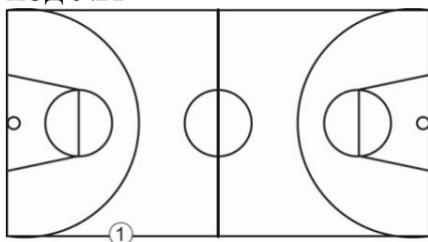
1. Дайте определение понятию «фол» в баскетболе

2. На рисунке под № 4 отмечена линия баскетбольной площадки

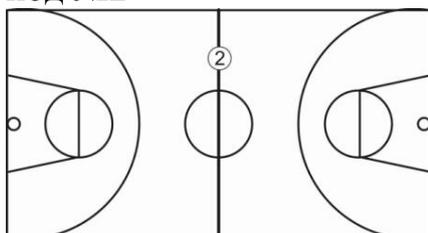


- А. Боковая
- Б. Линия штрафного броска
- В. Шестиметровая
- Г. Лицевая

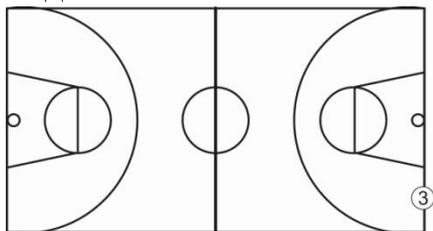
3. Запишите название линии баскетбольной площадки, отмеченной на рисунке под №1



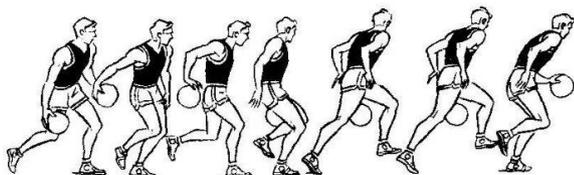
4. Запишите название линии баскетбольной площадки, отмеченной на рисунке под №2



5. Запишите название линии баскетбольной площадки, отмеченной на рисунке под № 3



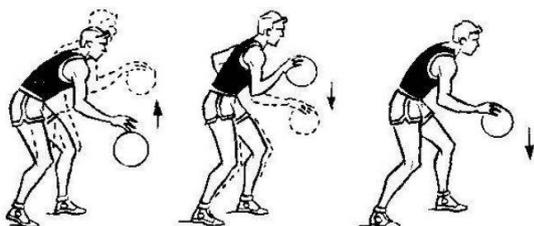
6. Определите техническое действие, представленное на рисунке



7. Дайте название броску, изображенному на рисунке, и охарактеризуйте фазы техники броска

Бросок	Фазы техники

8. Определите техническое действие, представленное на рисунке



Задание 3. Судейство игры

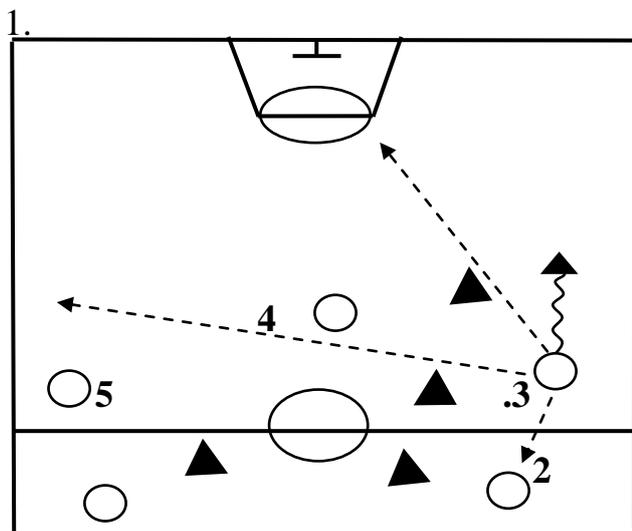
Дайте характеристику жестам судьи

1. 	
2. 	
3. 	
4. 	
5. 	
6. 	

<p>7.</p> 	
<p>8.</p> 	
<p>9.</p> 	
<p>10.</p> 	
<p>11.</p> 	
<p>12.</p> 	
<p>13.</p> 	

Задание 4. Тактические действия в баскетболе

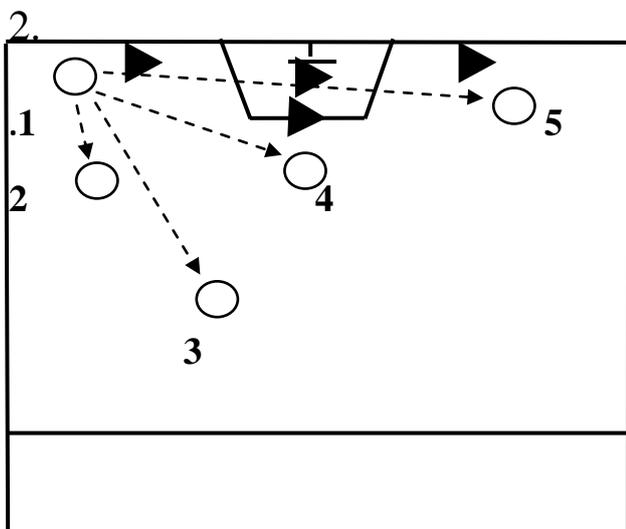
Решите карточки с ситуациями и укажите вариант ответа с пояснением его эффективности



Игрок 3 владеет мячом на чужой половине площадки.

Какое решение должен принять игрок с мячом: 1 - выполнить повороты на месте; 2 - атаковать самому; 3 - передать мяч игроку 4; 4 - передать мяч игроку 5; 5 - передать мяч игроку 2?

Ответ:

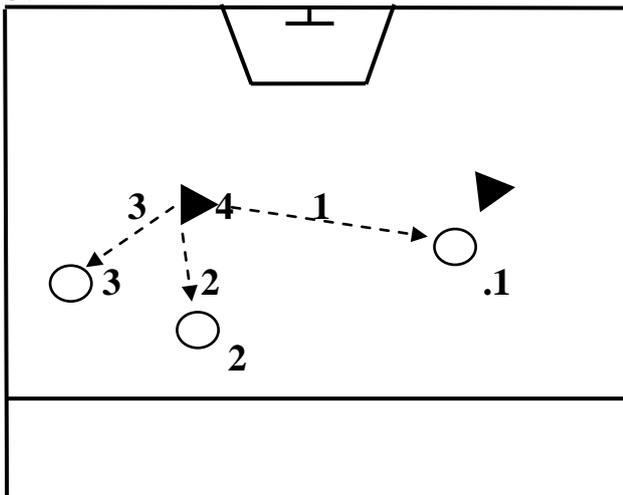


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Какому игроку целесообразнее всего передать мяч: 1 – игроку 2; 2 – игроку 3; 3 – игроку 4; 4 – игроку 5?

Ответ:

3.

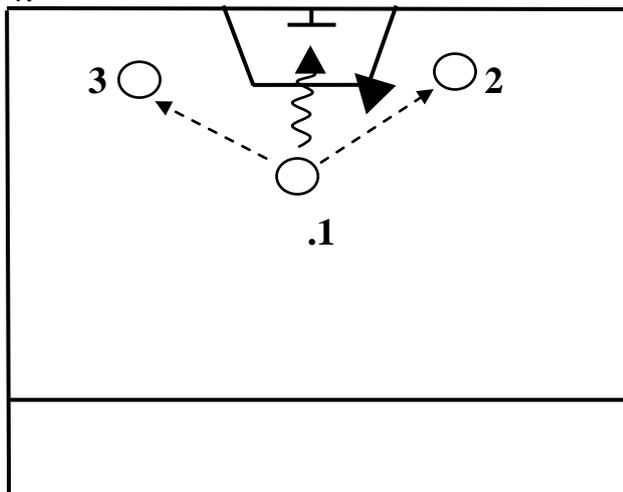


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

В каком направлении следует передвигаться правому защитнику для срыва атаки соперника: 1 – 1; 2 – 2; 3 – 3; 4 – 4? Указать вариант ответа.

Ответ:

4.

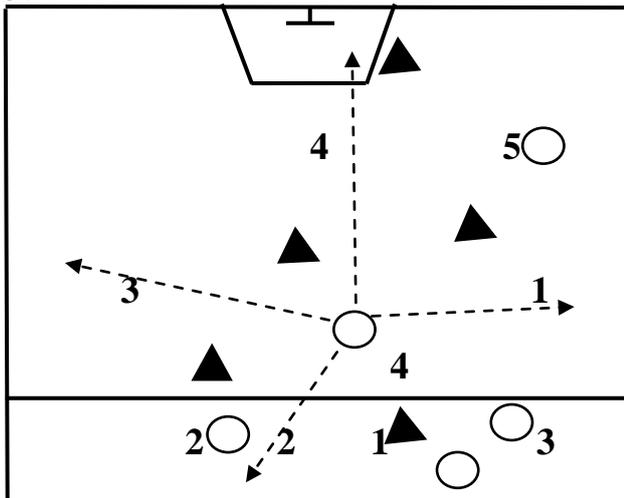


Игрок 1 ведёт мяч в зоне нападения.

Какой лучше выбрать вариант продолжения атаки: 1 – вести мяч самому и атаковать кольцо; 2 – сделать передачу игроку 2; 3 – сделать передачу игроку 3? Указать вариант ответа.

Ответ:

5.

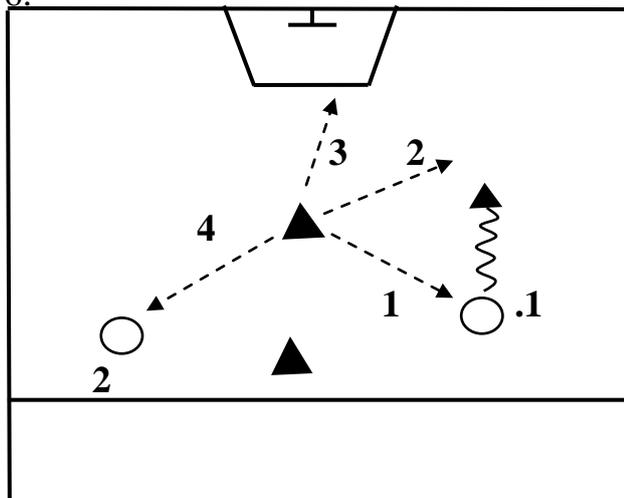


Игрок 1 владеет мячом на своей половине площадки.

В каком направлении ему целесообразнее всего передвигаться игроку 4 для развития атаки: 1 – 1; 2 – 2; 3 – 3; 4 – 4? Укажите вариант ответа

Ответ:

6.

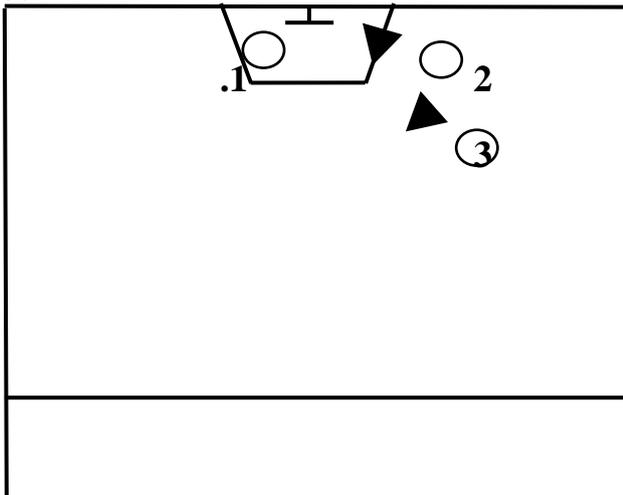


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

В каком из указанных цифрами направлений следует передвигаться защитнику, что бы помешать реализовать численное превосходство: 1 – 1; 2 - 2; 3 – 3; 4 – 4?

Ответ:

7.

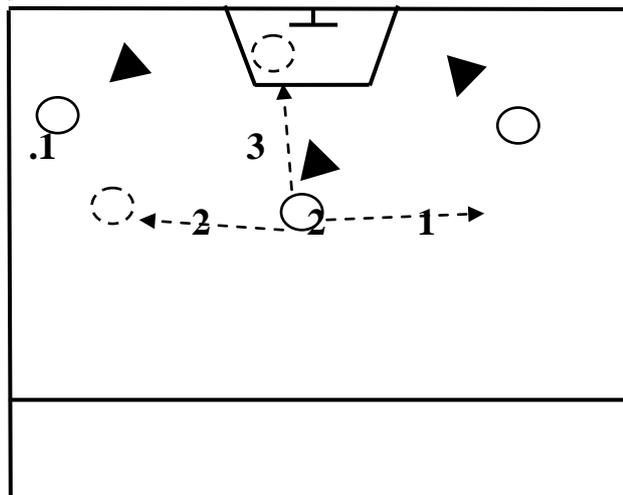


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Какое следует принять решение: 1 – бросить мяч в кольцо; 2 – передать мяч игроку; 3 – подождать игрока 3? Указать вариант ответа.

Ответ:

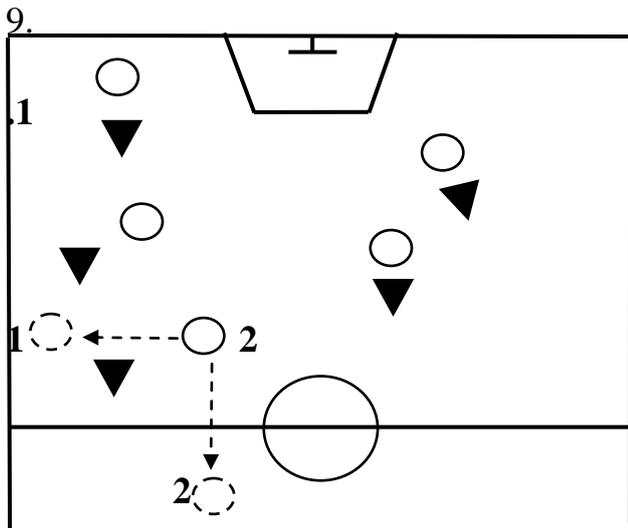
8.



Игрок 1 владеет мячом в зоне нападения.

В каком направлении должен передвигаться игрок 2, что бы обострить атаку; 1 – в направлении 2; 2 – в направлении 1; 3 – в направлении 3? Указать вариант ответа.

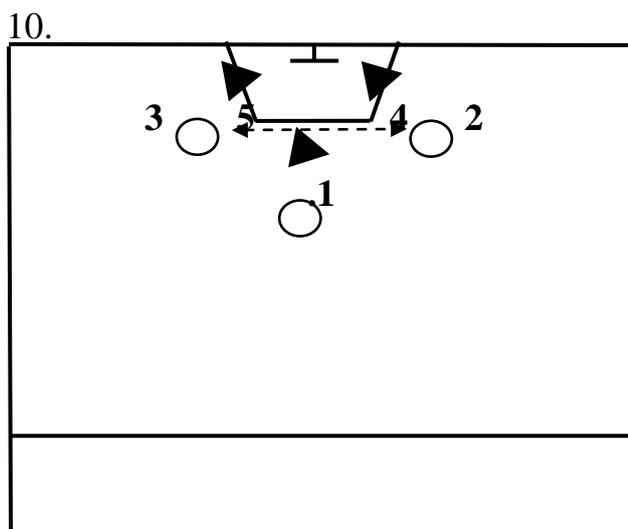
Ответ:



Игрок 1 владеет мячом в зоне защиты.

В какую позицию лучше открыться игроку 2 для обострения атаки: 1 – в позицию 1; 2 – в позицию 2; 3 – остаться на месте? Указать вариант ответа.

Ответ:

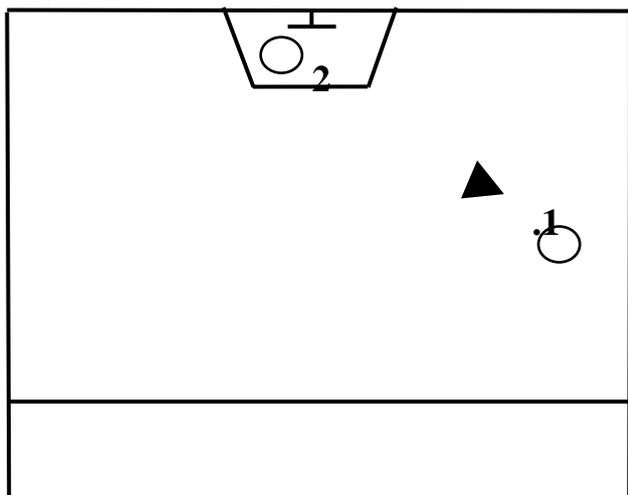


Игрок 1 владеет мячом в зоне нападения. Игроки 2 и 3 меняются местами.

Что должны сделать защитники 4 и 5: 1 – поменяться местами; 2 – поменять опекаемых игроков, остаться на своих местах? Указать вариант ответа.

Ответ:

11.

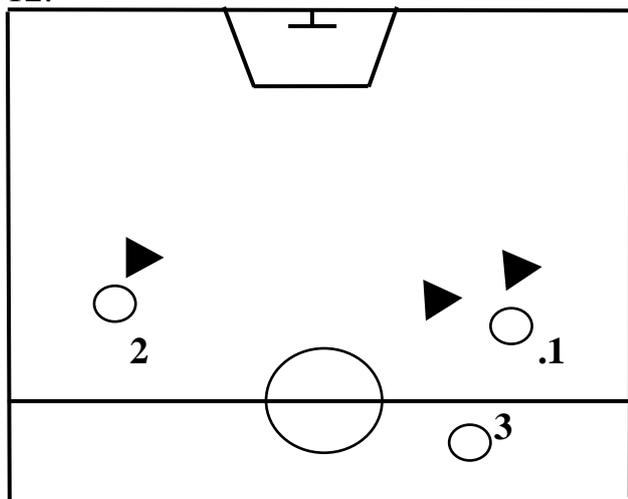


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Должен ли игрок 1 бросить мяч в кольцо? 1 – да; 2 – нет? Указать вариант ответа.

Ответ:

12.

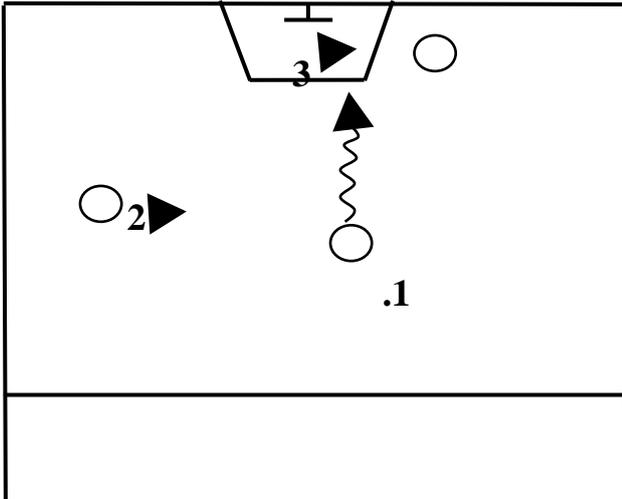


Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Должен ли игрок 3 поддержать атаку и войти в зону нападения? 1 – да; 2 – нет? Указать вариант ответа.

Ответ:

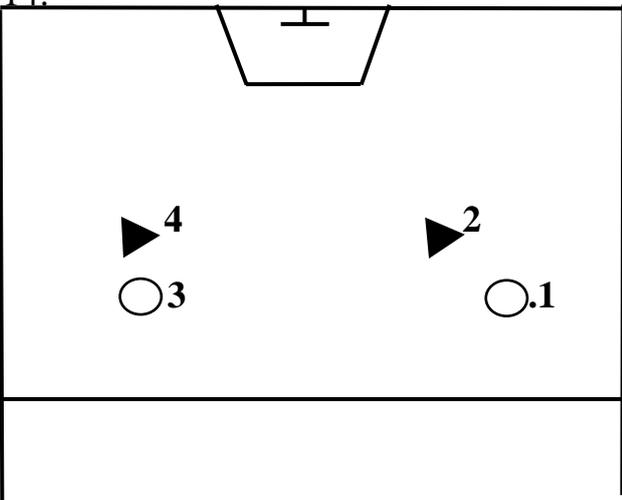
13.



Игрок 1 ведёт мяч в зоне нападения.
Защитнику, под каким номером лучше встретить нападающего: 1 – под номером 2; 2 – под номером 3; 3 – обоим защитникам остаться опекать своих игроков? Указать вариант ответа.

Ответ:

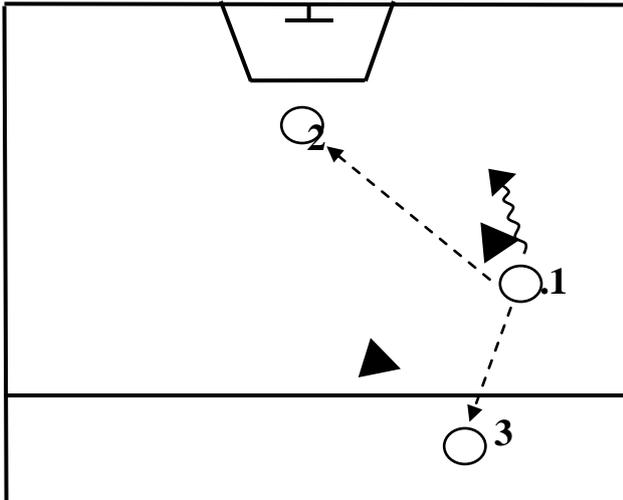
14.



Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.
Какое следует принять решение игроку 4 (защитнику): 1 – пойти на отбор мяча и помочь партнёру; 2 – держать игрока 3? Указать вариант ответа.

Ответ:

15.



Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Какое следует принять решение: 1 – атаковать кольцо самому; 2 – передать мяч игроку 2; 3 – передать мяч игроку 3? Указать вариант ответа.

Ответ:

Письменно ответить на 4 вопроса:

1. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?

2. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?

3. В каких случаях используется защитная стойка?

4. Техника выполнения броска после ведения?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Предлагается выполнить контрольные упражнения и внести свои результаты в таблицу. Отметить результат в графике (Приложение 2).

Оценка уровня физической подготовленности усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (Приложение 1).

Контрольное упражнение	Сентябрь		Май	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Челночное ведение (30 сек)				
Передача мяча от груди (30 сек)				
Штрафной бросок (10 попыток)				

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений. В игре много разнообразных движений способствующих общему физическому развитию, улучшению осанки. Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма. Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение. Положительно влияет на дыхательную систему. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.



ЭТО НАДО УМЕТЬ!

Обучающийся должен овладеть основами техники:

- Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя: на точность, в сочетании с различными перемещениями.
- Прием мяча с подачи, нападающего удара.
- Совершенствование техники прямого атакующего удара из зоны 2 и 4.
- Обучение атакующему удару с укороченной передачи из зоны 3.
- Совершенствование игры на блоке, групповое блокирование, страховка игрока, игра в защите «углом вперед».
- Верхняя прямая подача и совершенствование ранее изученных подач из-за лицевой линии. Силовая подача.
- Взаимодействие игроков на площадке, доигровка.
- Двусторонняя игра по заданию.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Зародился волейбол в США.

Цель игры-направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Размер площадки в длину 18 метров и 9 метров в ширину. Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра на женских. С двух сторон сетка ограничена двумя вертикальными антеннами, которые являются продолжением боковой линии площадки и определяют разрешённое правилами пространство игры мячом. Параллельно сетке на расстоянии трёх метров с каждой стороны от неё проводятся линии, называемые линиями атаки. Длина окружности мяча 65—67 см; масса— 260—280 г.

Задание 1. Тест

1. Перечислите основные требования техники безопасности во время занятий волейболом

2. В каком веке появился волейбол как игра:

- А. XX;
- Б. XXI;
- В. XIX.

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- А. Россия;
- Б. Франция;
- В. США

4. Размеры волейбольной площадки (м):

- А. 18×15;
- Б. 18x9 ;
- В. 17×16.

5. Как выполняется переход команды на площадке?

- А. против часовой;
- Б. по часовой;
- В. по горизонтали.

6. Назовите количество игроков в волейбольной команде...

7. Количество командных касаний допускаемых в волейболе...

8. Перечислите основные нарушения правил игры:

9. Игровые зоны в волейболе правильно расположены на рисунке...

А.Сетка

6	5	4
1	2	3

Зона подачи

Б.Сетка

4	5	6
3	2	1

Зона подачи

В.Сетка

2	3	6
1	4	5

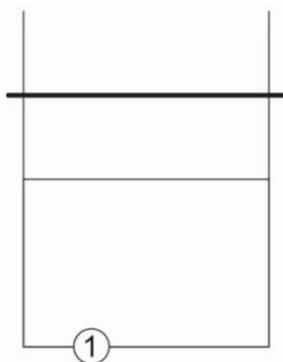
Зона подачи

Г.Сетка

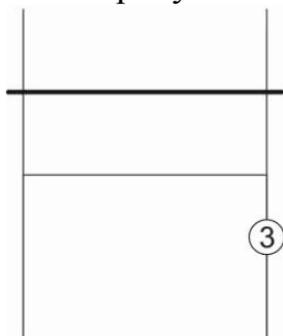
4	3	2
5	6	1

Зона подачи

10. Запишите название линии волейбольной площадки, отмеченной на рисунке под № 1

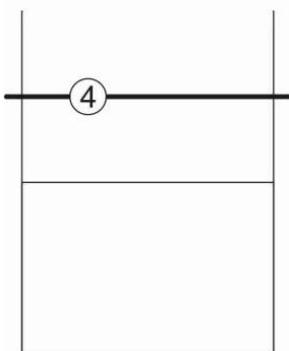


11. На рисунке под № 3 отмечена линия волейбольной площадки...



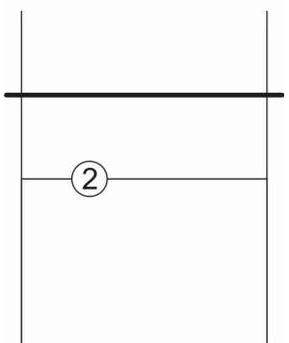
- А. лицевая
- Б. боковая
- В. центральная
- Г. линия нападающего удара

12. На рисунке под № 4 отмечена линия волейбольной площадки...



- А. центральная
- Б. линия нападающего удара
- В. боковая
- Г. лицевая

13. Отметьте название линии волейбольной площадки, отмеченной на рисунке под № 2



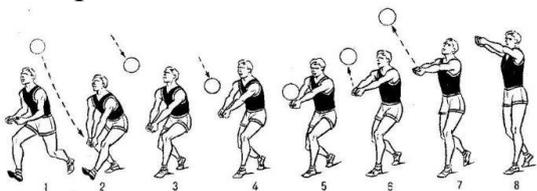
- А. Боковая
- Б. Линия нападающего удара
- В. Лицевая
- Г. Центральная

14. В волейболе мяч в игру вводится:

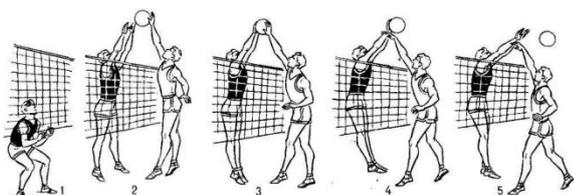
- А. игроком 6 зоны
- Б. игроком 1 зоны
- В. игроком 2 зоны
- Г. игроком 4 зоны

Задание 2. Технические действия в волейболе

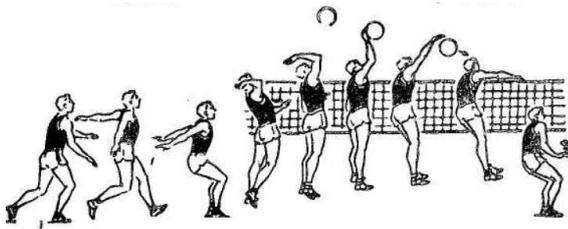
1. Определите техническое действие, представленное на рисунке...



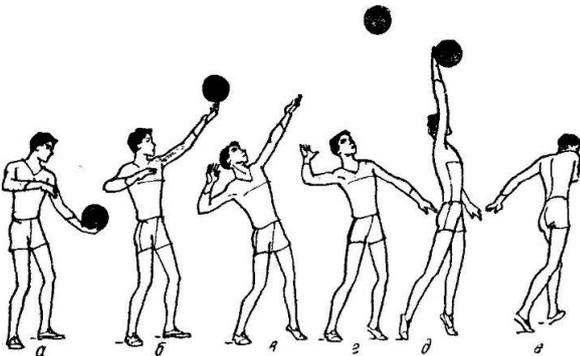
2. На рисунке изображено техническое действие...



3. Определите техническое действие, представленное на рисунке...

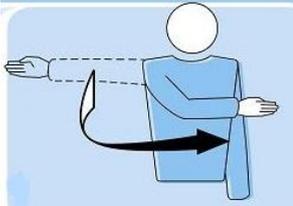
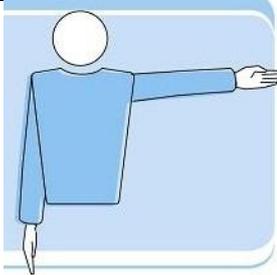
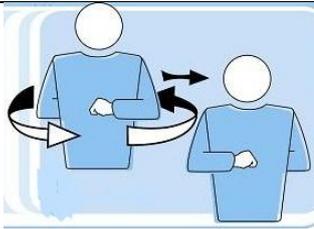


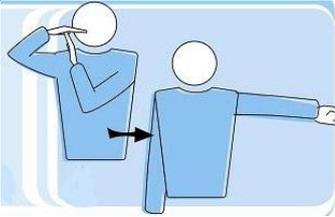
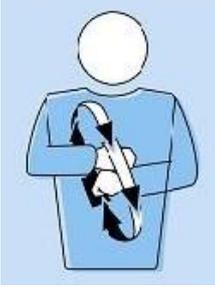
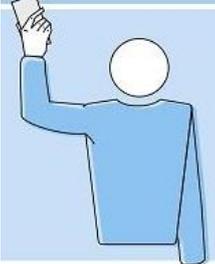
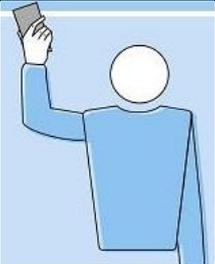
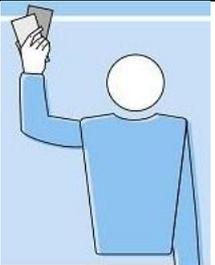
4. Дайте название техническому действию, изображенному на рисунке, и охарактеризуйте фазы техники

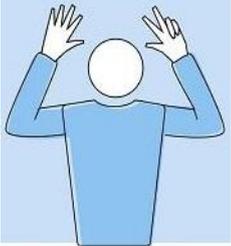
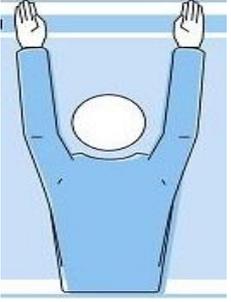
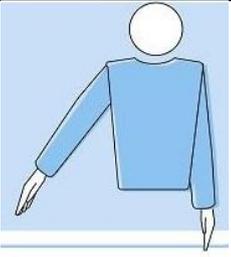


Задание 3. Судейство игры

Опишите жесты судей

<p>1. </p>	
<p>2. </p>	
<p>3. </p>	

4. 	
5. 	
6. 	
7. 	
8. 	
9. 	

<p>10.</p> 	
<p>11.</p> 	
<p>12.</p> 	
<p>13.</p> 	
<p>14.</p> 	
<p>15.</p> 	

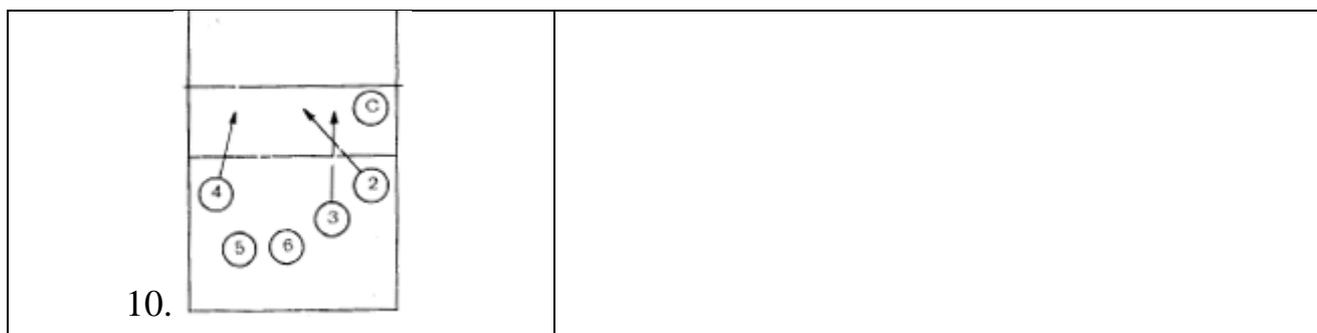
Задание 4. Тактические действия в волейболе

Предлагается дать характеристику взаимодействия игроков в команде, где



1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		
7.		
8.		
9.		



Домашнее задание.

Выполнить реферативную работу по теме:

- «Правила судейства в волейболе»
- «История волейбола» (требования к написанию реферата см. Приложение 3)



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Предлагается выполнить контрольные упражнения и внести свои результаты в таблицу. Отметить результат в графике (Приложение 2).

Оценка уровня физической подготовленности усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (Приложение 1).

Контрольное упражнение	Сентябрь		Май	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Количество передач в паре				
Подача мяча по зонам (10 попыток)				

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ

Игра, которая требует постоянного движения, поэтому мышцы постоянно работают и становятся сильнее. Особенно это касается ног и рук. А также, уменьшение сердечно -сосудистых заболеваний. Футбол также снижает кровяное давление, повышает максимальное потребление кислорода, улучшает прочность костей.

Игра в футбол несет в себе большое напряжение на кости человека, что при постоянном занятии приводит к их прочности и предотвращает дальнейшее заболевание остеопороз. Примерно за 45 минут игры в футбол можно сбросить 359 калорий. Также футбол повышает метаболизм, а это означает, что организм использует лишние калории еще 48 часов. Улучшает координацию, ловкость и баланс. Бить по мячу, и получать от кого-передачи, улучшает вашу координацию глаз.



ЭТО НАДО УМЕТЬ!

Обучающийся должен овладеть основами техники:

- Совершенствовать технику перемещения, ведения мяча, передачи мяча.
- Удары по мячу ногой, остановка мяча.
- Обучение удару по воротам, обманным движениям.
- Совершенствование игры в защите и нападении.
- Взаимодействие игроков на площадке.
- Двусторонние игры.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Отдельная футбольная игра называется - матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут)..

Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча : по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет

равным тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Обычно футбольное поле вместе с аутами и запасными полосами имеет стандартные размеры 70 на 108 метров. Поле для тренировок и игр - 50 на 90 метров. Однако есть иные требования к площадке для международных состязаний — в этом случае длина поля должна быть от 100 до 110 метров, а ширина — от 64 до 75 метров.

Требования к футбольной сетке не менее строгие, чем к организации игрового поля. Она должна выдерживать силу удара, поскольку в игре мяч летит со скоростью больше 100 километров в час. Важно, что сетка должна быть сделана из высокопрочных материалов. А вот ее размер — не универсален и зависит от величины ворот.

Например, стандартные футбольные ворота имеют длину 7,32 и высоту 2,44 метра. Такой должны быть и размеры футбольной сетки. Существует другой вид ворот — переносные, шестиметровые с двухметровой высотой. Ячейки сетки также могут быть разных размеров, но главное — они должны удерживать мяч. Обычно ячейки бывают размером 10 на 10 сантиметров.

Футбольный мяч используемый во всех официальных соревнованиях мяч имеет длину окружности 68—70 см, и весит не более 450 г., номер пять.

Задание 1. Тест

1. Перечислите основные требования к технике безопасности во время занятий футболом

2. Продолжительность игры в футбол

А. 2х45;

Б. 3х30;

В. 2х40

3. Размеры футбольного поля (м)

4. Назовите количество игроков в футбольной команде

5. Как называется 11-метровый штрафной удар в футболе?

А. фол;

Б. пенальти;

В. тайм-аут

6. Наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов...

А. Штрафной удар;

Б. Удаление;

В. Дисквалификация

7. Можно ли вбрасывать мяч из-за боковой линии, стоя на коленях или сидя на земле...

8. Какие физические качества необходимы футболисту

А. Выносливость, быстрота, координация движений, гибкость;

Б. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

В. Выносливость, сила, координация движений.

9. В тактике игры в футбол на первое место выдвигается

А. Инициатива и самостоятельность;

Б. Взаимопонимание игроков;

В. Способность быстро принимать решения

Задание 2. Технические действия в футболе

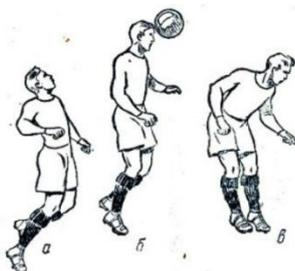
1. Определите какое техническое действие представлено на рисунке?



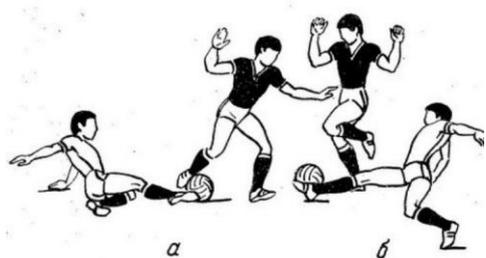
2. Положение какого технического действия представлено на рисунке?



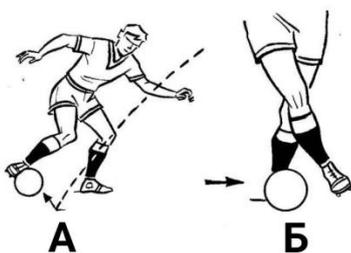
3. Расписать фазы при ударе головой...



4. Какие технические действия представлены на рисунках а и б?

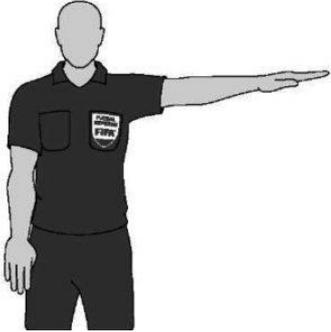


5. Какие технические действия представлены на рисунках А и Б?



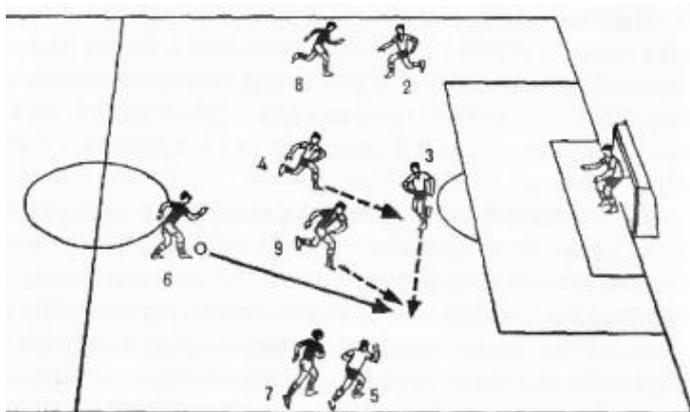
Задание 3. Судейство игры

Дайте характеристику жестам судьи

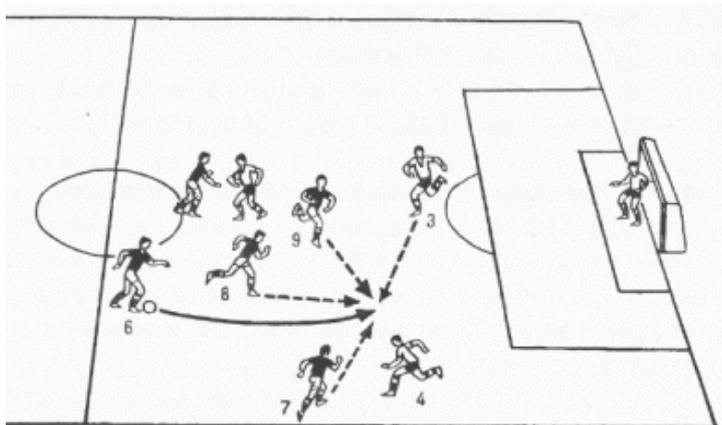
1. 	
2. 	
3. 	
4. 	
5. 	

Задание 4. Тактические действия в футболе

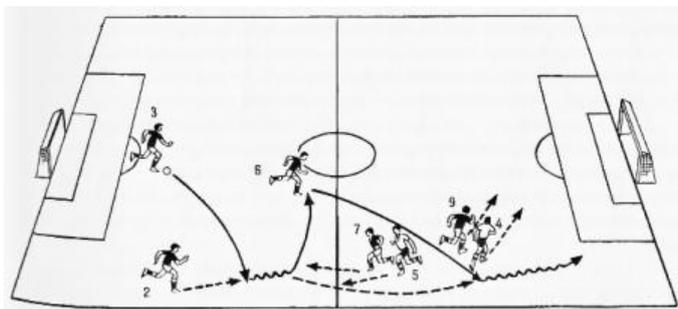
1. На рисунке представлено взаимодействие игроков в команде. Поясните на сколько это эффективно при страховке?



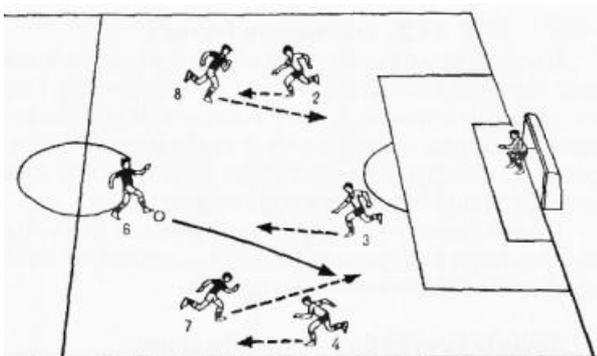
2. На рисунке представлено взаимодействие игроков в команде. Поясните на сколько это эффективно против нападения?



3. На рисунке представлено взаимодействие игроков в команде. Поясните насколько это эффективно против нападения?



4. На рисунке представлено взаимодействие игроков в команде. Поясните насколько это эффективно против нападения?



5. Соответствие между спортивными играми и элементами площадок для игры:

- 1. баскетбол
- 2. волейбол
- 3. футбол
- 4. бадминтон

- А. линия нападения
- Б. разметка для углового
- В. разметка для парной игры
- Г. зона трёхочковых бросков

6. Соответствие между спортивными играми и техническими приёмами

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 1. баскетбол | А. выбивание |
| 2. волейбол | Б. верхняя прямая подача |
| 3. футбол | В. удар внешней частью подъёма |
| 4. бадминтон | Г. удар справа-снизу |

7. Соответствие между спортивными играми и продолжительностью игры:

- | | |
|--------------|--|
| 1. хоккей | А. три-пять партий до 25 очков |
| 2. футбол | Б. три периода по 20 минут "чистого времени" |
| 3. баскетбол | В. два периода по 45 минут |
| 4. волейбол | Г. четыре периода по 10 минут |

Письменно ответить на 5 вопросов:

1. Назовите удары по мячу, которые используют футболисты в игре.

2. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?

3. Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?

4. Назовите нарушения правил игры, за которые назначаются штрафные и свободные удары.

5.С какой целью используется удар внутренней частью стопы?

Домашнее задание.

Написать эссе на тему: «Чемпионат мира по футболу - 2018» в произвольной форме, аргументируя формулировку проблемы, которая должна совпадать с выводом, который не требует обязательного повторения в конце (вывод может быть включен в содержание текста).

РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.



ЭТО НАДО УМЕТЬ!

Обучающийся должен овладеть основами техники:

- Передвижение попеременным двушажным ходом (с палками и без палок).
- Передвижение бесшажным ходом – под уклон.
- Стартовый и основной вариант одновременного одношажного хода – по равнине, под уклон.
- Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот.
- Преодоление бугров и впадин.
- Подъемы – скользящим шагом, полу елочкой.
- Повороты на параллельных лыжах, упором, переступанием.
- Спуски в стойках лыжника: низкой, основной, высокой.
- Торможение боковым соскальзыванием, плугом.
- Преодоление препятствий – перешагивание, пролезание, подлезание.
- Передвижение полуконьковым ходом (повороты переступанием по кругу, восьмеркой, по прямой).
- Переход с одновременного конькового хода на попеременный ход и наоборот.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Лыжный инвентарь должен быть подобран по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). После занятий надо обязательно просушить ботинки. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. На руках обязательно одеты варежки. Запрещается заниматься без головного убора, спортивная шапочка, должна закрывать уши. Получив лыжный инвентарь, следует проверить его исправность. Выйдя на занятие, необходимо дать остыть лыжному инвентарю, чтобы не образовалась корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения преподавателя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения перед выходом на лыжню. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне необходимо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска запрещается выставлять вперёд лыжные палки, они должны быть прижаты к

бокам в области подмышечных впадин. Если возникла необходимость быстро остановиться, необходимо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Запрещается пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники.

Во время занятий не исключены случаи обморожения. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой. Если во время занятий занимающийся по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом преподавателя. Это можно сделать лично, а также через другого лыжника по цепочке. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать преподавателю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение преподавателя, надо выходить к образовательному учреждению (лыжной базе). По окончании занятий перед входом в помещение необходимо очистить лыжный инвентарь. Покидать место занятия допускается с разрешения преподавателя.

Лыжный спорт- включает гонки на различные дистанции, биатлон, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт.

Лыжное двоеборье- олимпийский вид спорта, другое название – северная комбинация. Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90- метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем.

Лыжные гонки- старейший вид лыжного спорта; в настоящее время в программах соревнований – индивидуальные гонки классическим и свободным стилем, эстафеты, персьют (5 или 10 км классическим стилем, затем, после смены инвентаря, та же дистанция, но свободным стилем); дуатлон (в первой половине дня лыжники бегут одним стилем, но второй половине – другим; результаты суммируются).

Задание 1. Тест

1. Перечислите основные требования к технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой

2. Назовите один из видов лыжного спорта

- | | |
|---------------------|--------------|
| А. Бобслей | В. Биатлон |
| Б. Фигурное катание | Г. Шорт-трек |

3. Какой интервал должен быть между лыжниками при движении по лыжне:

- А. 4-5 метров
- Б. 1-2 метра
- В. 3-4 метра

4. Какой интервал должен быть между лыжниками при спуске:

- А. не менее 30 метров
- Б. не менее 20 метров
- В. не менее 50 метров

5. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

- | | |
|-------------------|----------------------|
| А. Смелость, | Г. Самообладание |
| Б. Волю, | Д. Все перечисленное |
| В. Решительность, | |

6. Основным способом передвижения на лыжах является:

- | | |
|-----------------|------------|
| А. Скольжение | Г. Поворот |
| Б. Торможение | Д. Ходьба |
| В. Передвижение | |

7. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.

- А. Увеличить скорость.
- Б. Сохранить скорость.
- В. Сохранить равновесие.

8. Крутые короткие подъёмы лыжники преодолевают способом

9. Из скольких фаз состоит одновременный бесшажный ход.

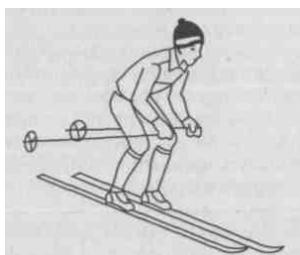
- А. Из 2-х фаз.
- Б. Из 3-х фаз.
- В. Из 1-ой фазы.

10. Найдите ошибку в технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

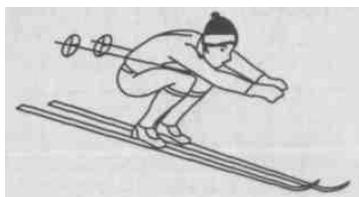
- А. Палки выносятся кольцами вперед.
- Б. Кисти проходят-середины бедра.
- В. Начало точка палками после приставления ноги.
- Г. Всё перечисленное

Задание 2. Техника лыжной подготовки

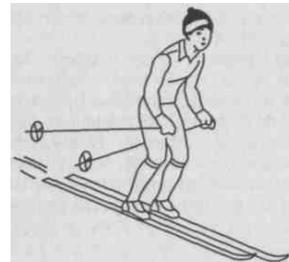
1. На рисунке представлена техника стойки лыжника при спуске. Какая из стоек утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты)?



1. основная стойка
(средняя)

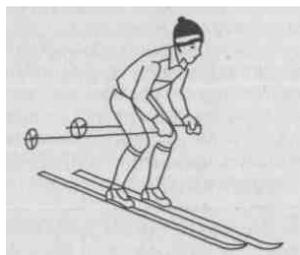


2. низкая стойка



3. высокая стойка

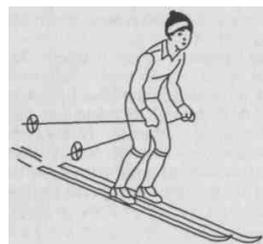
2. На рисунке представлена техника стойки лыжника при спуске. Какая из стоек применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха?



1. основная стойка
(средняя)

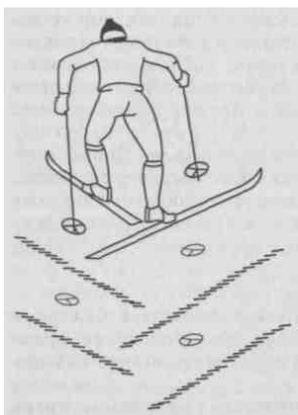


2. низкая стойка



3. высокая стойка

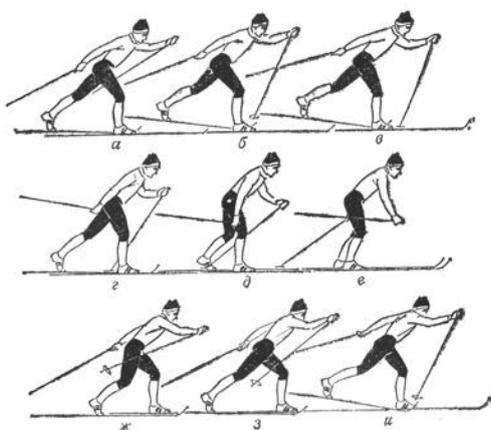
3. Определите техническое действие, изображенное на рисунке.



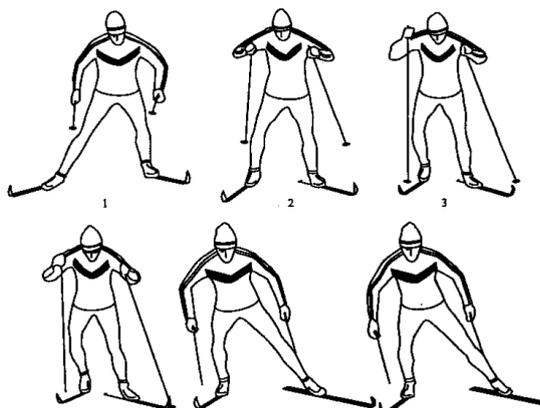
4. Определите техническое действие, изображенное на рисунке, и последовательность выполнения техники.



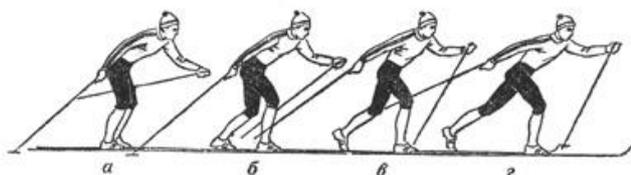
5. Определите техническое действие, изображенное на рисунке, и охарактеризуйте фазы техники.



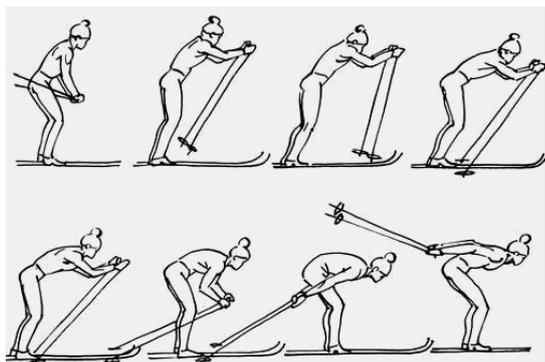
6. Определите действие, изображенное на рисунке, и охарактеризуйте фазы техники.



7. Определите техническое действие, изображенное на рисунке, и последовательность выполнения.



8. Определите техническое действие, изображенное на рисунке и последовательность выполнения техники.



Домашнее задание.

Создайте презентацию на тему: «Лыжная подготовка» (требования к презентации см. Приложение 3)



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Предлагается выполнить контрольные упражнения и внести свои результаты в таблицу. Отметить результат в графике (Приложение 2). Оценка уровня физической подготовленности усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (Приложение 1).

Контрольное упражнение	Сентябрь		Май	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Дистанция 1000м на время				
Дистанция 5000м юноши (девушки без учета времени)				

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Раздел 1. Основы знаний.....	6
Задание 1. Тест.....	12
Задание 2. Олимпийское движение.....	16
Раздел 2. Легкая атлетика: специальная физическая подготовка (СФП), общая физическая подготовка (ОФП).....	19
Задание 1. Тест.....	22
Задание 2. Технические действия в легкой атлетике.....	24
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.....	26
Задание 1. Тест.....	28
Задание 2. Технические действия в баскетболе.....	29
Задание 3. Судейство игры.....	31
Задание 4. Тактические действия в баскетболе.....	33
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.....	43
Задание 1. Тест.....	45
Задание 2. Технические действия в волейболе.....	47
Задание 3. Судейство игры.....	48
Задание 4. Тактические действия в волейболе.....	51
Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.....	54
Задание 1. Тест.....	56
Задание 2. Технические действия в футбол.....	58
Задание 3. Судейство игры.....	59
Задание 4. Тактические действия в футболе.....	60
Раздел 6. Лыжная подготовка.....	65
Задание 1. Тест.....	68
Задание 2. Техника лыжной подготовки.....	69
Список источников литературы.....	74
Приложения.....	75

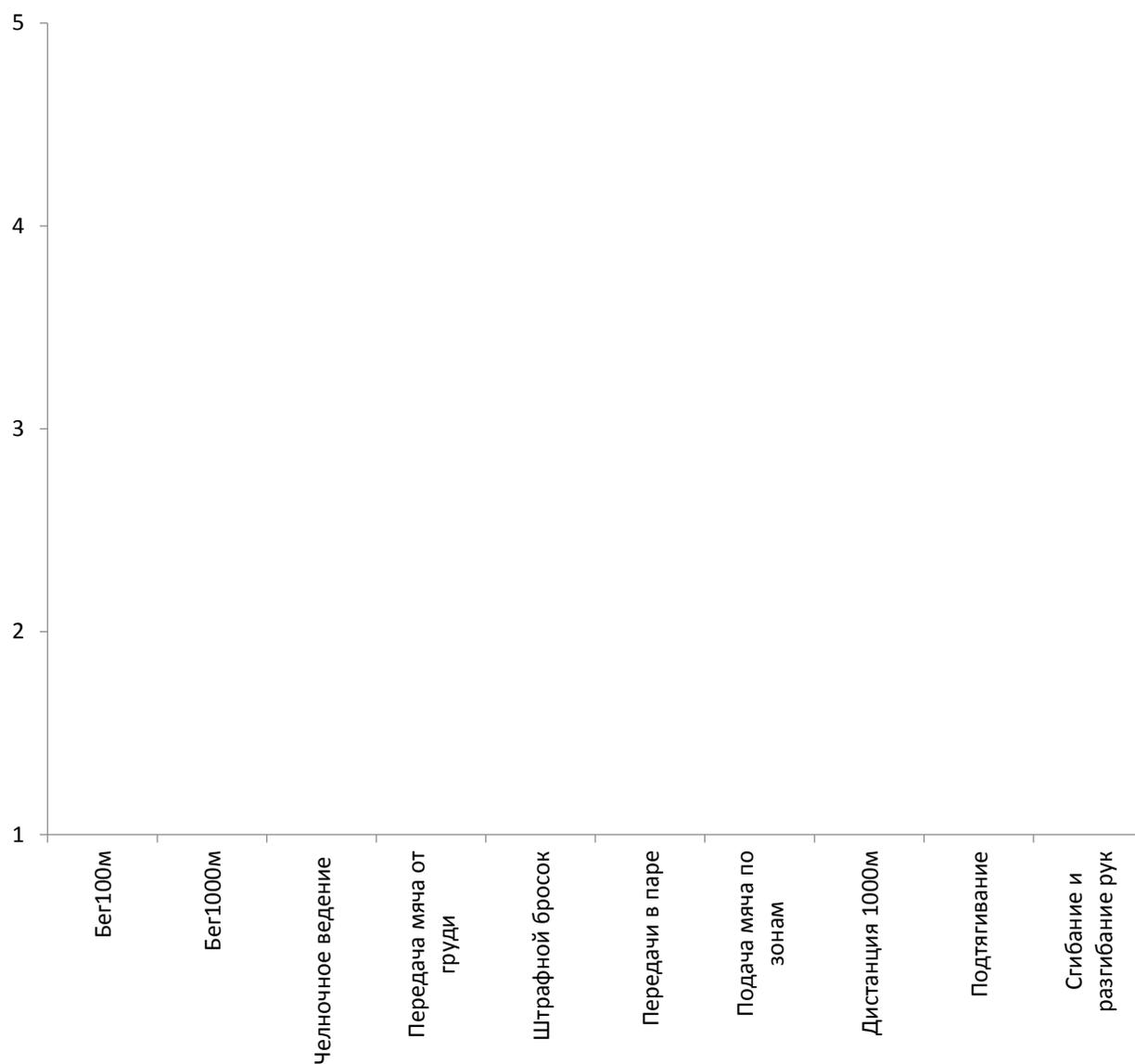
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2011-2014 гг. (Зимние виды спорта). – М.: Советский спорт, 2012. – 122 с.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2010-2013 гг. (Летние виды спорта). – М.: Советский спорт, 2011. – 1096 с.
3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Борененко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа – М: ИНФРА – М. 2010. – 336 с.: ил.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
6. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 - 176 с.
7. Рабочая программа ОУД «Физическая культура» цикла общеобразовательных учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» / Л.Ф. Щербинина. – Пермь, 2016.-36 с.

**Оценка уровня физической подготовленности усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

Контрольное упражнение	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Легкая атлетика				
Бег 100м	Юн	14.4	14.8	15.5
	Дев	16.5	17.2	18.2
Бег 1000м	Юн	3.35	4.00	4.30
	Дев	4.20	4.50	5.20
Прыжки в длину с места	Юн	220	210	190
	Дев	185	170	150
Подтягивание в висе на высокой перекладине	Юн	12	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Дев	12	10	8
Баскетбол				
Челночное ведение (30сек)	Юн	10	9	7
	Дев	7	6	5
Передача мяча от груди (30сек)	Юн	24	22	20
	Дев	22	20	18
Штрафной бросок (10попыток)	Юн	5	4	3
	Дев	4	3	2
Волейбол				
Количество передач в паре	Юн	30	25	10
	Дев	20	15	10
Подача мяча по зонам	Юн	6	5	4
	Дев	5	4	3
Лыжная подготовка				
Дистанция 1000м	Юн	4.40	5.00	5.30
	Дев	6.00	6.30	7.10
Дистанция 5000м	Юн	26.00	27.00	29.00
	Дев	Без учета времени		

График оценки физической подготовленности



Требования к выполнению домашнего задания по разделам

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность темы.

Требования по составлению кроссворда:

1. Для составления кроссворда по заданной теме нужно найти информацию с разных источников, изучить ее и составить в рукописном варианте.

Составьте словарь понятий и определений по изучаемой теме.

2. При составлении кроссворда каждому слову даётся текстовое определение, в описательной или вопросительной форме указывающее некое слово, являющееся ответом. Ответ вписывается в сетку кроссворда и, благодаря пересечениям с другими словами, облегчает нахождение ответов на другие определения.

3. Загаданные слова представлены в кроссворде в виде цепочки ячеек, в каждую из которых по порядку вписываются буквы ответа — по одной в каждую ячейку, В классическом кроссворде ячейки имеют вид квадратных клеток, собранных в прямую линию.

4. Слова «пересекаются» друг с другом, образуя сетку кроссворда. Сетка кроссворда состоит из слов, написанных по вертикали (сверху вниз) и горизонтали (слева направо). Любое слово должно быть пересечено как минимум дважды. Сетка должна быть связной.

5. Для привязки ответов к определениям в кроссворде последовательно нумеруются ячейки, содержащие первые буквы ответов. Нумерация идет по правилам чтения: слева направо и сверху вниз. Слова, идущие из одной клетки в разных направлениях, нумеруются одной цифрой. Слова-вопросы начинаются со слов: «по горизонтали» и «по вертикали»

6. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.

7. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
 - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Для заметок

Для заметок

Для заметок