Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Высший инженерный колледж» (АНПОО «ВИК»)
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: +7 (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail:mveu@mveu.ru, www.anogik.ru
ОКПО 43666726. ОГРН 1021801652927. ИНН 1833017258. КПП 183101001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A879D600D9AF499849437C15CA3967FA
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 03.04.2023 до 03.07.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ В.В.Новикова
«__» _____ 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.11 - Гостиничный сервис

Ижевск 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования:43.02.11 - Гостиничный сервис.

Организация разработчик:
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации «Высший инженерный колледж»

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК
Протокол № _____ «_____»_____20____ г.
Председатель ПЦК_____ / _____/

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 4
3. Оценка освоения учебной дисциплины 5
   3.1. Формы и методы оценивания 5
   3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины 12
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине 28
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура»обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПОдля специальности 43.02.11 - Гостиничный сервис. следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК-2,3,6.	Знать основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Практические занятия
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; ОК-2,3,6.	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; ОК-2,3,6.	Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности	Практические занятия
- применять правомерные действия	Демонстрировать навыки по	Практические

по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; ОК-2,3,6.	силовому пресечению правонарушений	занятия
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК-2,3,6	Иметь представление о роли физической культуры в развитии человека	Практические занятия, тестовые задания
- основы здорового образа жизни; ОК-2,3,6	Знать основы здорового образа жизни	Практические занятия

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физкультура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и самостоятельных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			Контрольная работа №1	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6	дифзачет	ОК-2,3,6
Тема 1.1. **Физическое состояние человека и контроль за его уровнем**	Устный опрос Практическая работа №1 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Устный опрос Практическая работа №2 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				

умениями и навыками						
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			Контрольная работа №2	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6	дифзачет	ОК-2,3,6
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Устный опрос Практическая работа №3 Практическая работа №4 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				

важных физических и профессиональных качеств						
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			Контрольная работа №3	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6	дифзачет	ОК-2,3,6
Тема 3.1. Влияние физической культуры и	Устный опрос Практическая работа №5 Практическая работа №6 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				

здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности						
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения						
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Устный опрос Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6				
Дифференцированный зачет						**2**

Всего:	**216**

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1, У2, У3, У4.

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

3. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4 - 6 раз.

8. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

Примерный комплекс упражнений*с гимнастической палкой в парах*

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2 . – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет

палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

1. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

Основные способы держания гимнастической палки:

1. Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.

2. Хват одной рукой: за конец, за середину.

Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);

б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);

в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);

г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные положения палки:

1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.

5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1. Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.
1. Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:

1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);

2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);

3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу вобратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

Примерный комплекс упражнений *со скакалкой*

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

6. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад,

растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

7. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Примерный комплекс упражнений *в парах*

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 –6 раз.

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

Примерный комплекс упражнений с гантелями:

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерный комплекс упражнений *сидя и лежа на полу*

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.

27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.

28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

Примерный комплекс упражнений *со стулом*

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться - вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.

2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.

3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.

4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.

6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.

8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).

9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.

10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.

11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.

12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.

13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.

14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.

15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2

– мах левой вправо перед правой ногой.

16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.

17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.

18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.

19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.

20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.

21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.

22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.

23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 –2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.

24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Примерный комплекс для *развития силы*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Примерные упражнения *для развития гибкости*

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки.

Упражнения для укрепления мышц живота и спины

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.
3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.
4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.
6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.
8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15 градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.
9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.
10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь ви.п.

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.
3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.
4. *Отжимания.* Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.
5. *Отжимание с упором на колено*. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов

Упражнения для укрепления *мышц ног* и *ягодиц*

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.
2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.
3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.
4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.
5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти

параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.
7. Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилием мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
8. Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
9. Поза конькобежца. И. п.: стоя прямо, руки положите на ягодицы. Отведите правую ногу в сторону, касаясь носком пола. Поднимите правую ногу как можно выше и балансируйте на левой ноге. Согните левое колено. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
10. Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку, затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
11. Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
12. «Ножницы» лежа на боку. И. п.: лежа на правом боку, подложив под голову согнутую в локте правую руку, ноги вместе. Носки вытянуты. Для опоры поставьте левую ладонь на пол перед собой, сведите лопатки и напрягите пресс. На выдохе приподнимите ноги на несколько сантиметров приподнимите ноги не отрывая таз от пола. Медленно разведите ноги в противоположных направлениях: правую – вперед, левую – назад. При этом корпус должен оставаться неподвижным. На вдохе поменяйте положение ног, но пола ими не касайтесь. Повторите необходимое количество раз, вернитесь в и. п. и перевернитесь на другой бок. Для увеличения

нагрузки заведите за голову обе руки. Это потребует от вас больших усилий, поскольку придется еще и удерживать равновесие. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

13. Наклонный мостик. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу на ширине плеч. Напрягите мышцы пресса, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Напрягите мышцы ягодиц и потяните лобковую кость к бедрам. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Расслабьтесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
14. Наклонный «мостик» на одной ноге. И. п.: лежа на спине, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45 градусов к полу, колени – на одном уровне. Усилием мышц ягодиц и задней поверхности бедер плавно поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию. Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю часть корпуса, задержитесь несколько секунд. Плавно опуститесь вниз, держа ногу прямой. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5 кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Упражнения с гимнастическим мячом для укрепления осанки:

1.Встаньте прямо, поставив одну ногу на фитбол (А) – она должна быть отведена в сторону (угол между бедром и икрой – 90º). Другая нога должна касаться мяча. Медленно выпрямите согнутую ногу (считая до четырех), откатывая фитбол и отклоняя корпус в противоположную сторону (Б). Важно во время упражнения сохранять равновесие, не нагибаясь назад или вперед. Возврат к исходной позиции также на 4 счета. Количество упражнений для каждой стороны – по 20 раз.

1. Встаньте лицом к мячу, поставив одну ногу на фитбол и согнув ее под углом 90º (А). Вторая нога (опорная) должна касаться мяча голенью. Плавно (считая до четырех) откатите фитбол ногой вперед, одновременно медленно отгибая назад корпус и заводя руки за голову (Б). Следите, чтобы выпрямленная нога и тело были одной прямой линией. Примите исходное положение также на 4 счета. Для каждой ноги повторить упражнение 20 раз.
2. Встаньте спиной к фитболу, положите одну ногу на мяч голенью (А). Другая нога должна касаться фитбола икроножной мышцей. Медленно (на 4 счета) приседайте, откатывая мяч назад, вытягивая корпус и руки вперед (Б). Нога на мяче во время упражнения должна быть на одной линии с корпусом (для этого не выгибайте спину, не отводите таз вверх, не наклоняйте грудь и голову вниз). Примите исходную позицию. Выполните упражнение по 15 раз для каждой ноги.
3. Лягте на фитбол бедрами, упираясь в ладони и носки (А). Ноги расставьте на ширину плеч. Плавно (на 4 счета) поднимайте две ноги одновременно (Б), задержитесь 2 секунды, медленно опускайте. Повторите упражнение 15 раз (выполните 2-3 подхода).

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Шейный отдел позвоночника является очень уязвимым для патологических процессов ввиду своих анатомо-физиологических особенностей. Но также в области шеи находится много мышц, которые при регулярной тренировке отлично поддерживают и защищают позвоночный столб.

Примерный комплекс упражнений:

- и. п. стоя или сидя, выполняем повороты головой вправо и влево, а также наклоны вниз и вверх, повторяем по 10-15 раз;
- круговые движения в шейном отделе в обе стороны, повторяем по 10-12 раз;

- упражнения с сопротивлением: для этого прикладываем к голове руку и оказываем давление, при этом пытаемся нагнуть голову, повторяем такие движения при попытке наклониться в разные стороны;
- также для укрепления шейных мышц и поддержания ровной осанки можно носить книгу на голове.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Выполняя следующий простой и эффективный гимнастический комплекс, можно не только предотвратить заболевания позвоночника и нарушения осанки, но и немного накачать мышцы спины:

И. п. – стоя на четвереньках. Выполняем упражнение “кошка”. Для этого медленно и плавно прогибаем спину дугой вверх, голову максимально сгибаем, затем плавно прогибаемся вниз, голову запрокидываем назад. Повторяем 10 раз.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватываем ногу рукой в области нижней части бедра и подтягиваем ее к туловищу, потом стараемся максимально выпрямить. Повторяем по 5 раз для каждой ноги.

И. п. – то же. Руками упираемся в пол и поднимаем таз вверх, задерживаемся на 2-3 секунды и плавно опускаемся. Повторяем 12 раз.

И. п. – лежа на животе. Выполняем упражнение “лодочка”. Руки и ноги вытягиваем вперед и отрываем от пола. Задерживаемся в таком положении на несколько секунд и плавно опускаемся, повторяем 15 раз.

И. п. – то же, упражнение “змея”. Для этого упираемся руками о пол и отрываем верхнюю часть туловища от пола, голову запрокидываем назад и задерживаемся на 5-7 секунд, потом плавно опускаемся и повторяем движение 5-8 раз.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем ногу на 15-25 см от пола и удерживаем ее несколько секунд, затем опускаем. Повторяем по 7 раз для каждой конечности.

И. п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях. Наклоняем колени вправо, а голову влево, затем наоборот. При этом отлично растягивается позвоночник. Повторяем по 5 раз в каждую сторону.

И. п. – стоя на четвереньках. Медленно отводим прямую ногу назад и выполняем махи. Сделать нужно по 5 махов каждой нижней конечностью, такое упражнение отлично развивает прямые мышцы спины.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполняем наклоны туловища вперед, назад и в стороны, затем – повороты. Повторяем по 10 раз для каждого вида движений.

Ходьба по комнате с поддержанием ровной осанки. Для того чтобы занять такую позицию, необходимо стать спиной у стены и прикоснуться к ней затылком, плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Запомнив позицию, походите в таком положении по комнате.

Выполняем всем известные “ножницы” и “велосипед”.

И. п. – лежа на животе. Необходимо имитировать плавательные движения.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр.Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

3.2.2. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1, У2, У3, У4 (рубежный контроль)

1) **Задания в тестовой форме (пример):**

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?

- а. Алексей Бутовский;
- б. Пьер де Кубертен;
- в. ДеметриусВикелас;
- г. Ирина Роднина.

2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?

- а. Быстроту;
- б. Гибкость;
- в. Силу;
- г. Ловкость.

3. Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?

- а. Перекидной;
- б. Бос-бери-флоп;
- в. Перешагивание.

4. С чего начинается игра в баскетболе?

- а. с жеребьевки;
- б. со свистка;
- в. с вбрасывания мяча;
- г. с включения секундомера.

5. Первая помощь при потере сознания?

- а. Звонок 03;
- б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
- в. Введение сердечных препаратов;
- г. Помещение пострадавшего в тень.

6. Из скольки фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?

- а. 3;
- б. 4;
- в. 2;
- г. 5.

7. Какие технические приемы бывают в баскетболе?

- а. Передача двумя сверху;
- б. Верхняя прямая подача;
- в. Прием мяча снизу;
- г. Подача снизу.

8. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?

- а. Гибкость;
- б. Ловкость;
- в. Силу;
- г. Быстроту.

9. Первая помощь при открытом переломе голени?

- а. Звонок 03;
- б. Наложение шины;
- в. Наложение жгута;
- г. Введение сердечных препаратов.

10. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?

- а. Алексей Бутовский;
- б. Пьер де Кубертен;
- в. ДеметриусВикелас;
- г. Ирина Роднина.

……

г) Тематика рефератов: - *не предусмотрено*

В комплект КОС для проведения промежуточной аттестации включаются:

а) Перечень вопросов к экзамену, дифференцированному зачету: *приведен ниже в форме тестовых заданий*

б) Тематика и содержание контрольных работ, курсовых работ (проектов)- *не предусмотрено*

в) Тестовые задания:

1. В какой стране впервые возник баскетбол?

- а. Во Франции;
- б. В России;

- в. В США;
- г. В Германии.

2. Что является ошибкой в баскетболе?
- а. Ведение одной рукой;
- б. Передача от груди;
- в. Двойное ведение;
- г. Бросок по кольцу.

3. С чего начинается игра в волейболе?
- а. С разминки;
- б. Со свистка;
- в. С подачи;
- г. С выбрасывания из-за боковой линии.

4. Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?
- а. 5;
- б. 6;
- в. 7;
- г. 8.

5. Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?
- а. Быстроту;
- б. Ловкость;
- в. Выносливость;
- г. Гибкость.

6. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...
- а. Преодолевая наступающее утомление;
- б. С большой амплитудой;
- в. До переутомления;
- г. Сложные по координации движения.

7. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?
- а. 15,20;
- б. 14,30;
- в. 13,00;
- г. 13,20.

8. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?
- а. Спортивный;

- б. Лечебный;
- в. Косметический;
- г. Гигиенический.

9. Быстрота - способность организма ...
- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Выполнять упражнения до переутомления.

10. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?
- а. Волейбол;
- б. Легкая атлетика;
- в. Лыжный спорт;
- г. Гимнастика.

Критерии оценки:
80-100 % правильных ответов – «отлично».
66-79%правильных ответов – «хорошо».
50-65%правильных ответов – «удовлетворительно».
менее 50%правильных ответов – «неудовлетворительно».

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и ее компоненты.
2. Массовая физическая культура. Физическая рекреация. Лечебная физическая культура.
3. Понятие спорта.
4. Адаптивная физическая культура.
5. Физическое воспитание.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Роль физического воспитания в оздоровлении общества.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физического воспитания.
10. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
13. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
15. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
16. Костно-суставная патология.
17. Патология органов зрения.
18. Умственно-эмоциональное перенапряжение.

19. Сон и психическое здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
22. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
23. Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.
24. Трудоспособность. Рациональное питание. Вредные привычки. Психосаморегуляция.
25. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
27. Разновидности занятий, их организационная основа, особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
30. Определение понятий: работоспособность, утомление, усталость. Простейшие методы оценки физической работоспособности.
31. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
32. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.
33. Артериальное давление. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.
34. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
35. Понятие осанки. Виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Методика коррекции телосложения.
36. История олимпийского движения.
37. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены.
38. Туризм.Индивидуальное снаряжение туриста.
39. Правила и техника передвижения туриста, меры безопасности. Организация бивака в походе.
40. Первая медицинская помощь.

Контрольные упражнения:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

4.Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:проведение практических занятий, устного и письменного опроса, тестирования, сдачи нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины«Физическая культура».

Умения

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

Знания

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания –0,5 часа

Задание:

1.Физическая культура и ее компоненты.

2.Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.

Контрольные упражнения:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Литература дляобучающихся:

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	**Основные источники**
1	Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 191 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1
2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1
II	**Дополнительные источники**
1	Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/2
2	Афанасьев В.В. Спортивная метрология: учебник для СПО.- М.: Юрайт, 2018. – 246 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/0A87DAE7-6FC3-4123-8F13-3768D2550A6A#page/1
III	**Периодические издания**
1	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:Web: http://www.minsport.gov.ru/
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/
3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
V	**Перечень методических указаний, разработанных преподавателем**
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по самостоятельному изучению учебного материала

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

IIIа. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменующегося – по количеству экзаменующихся.

Время выполнения задания – 0,5 часа.

Оборудование:зал дзюдо, свисток, скакалки, коврики для гимнастики.

Зачетная ведомость

Дисциплина: Физическая культура

Фамилия, имя, отчество преподавателя:

Группа_____, курс_____, семестр.

Дата проведения:

№ п/п	Ф.И.О. студента	№ зачетной книжки	Отметка о сдаче дифзачета	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Число студентов на дифзачете: _____ чел.

Число студентов, не явившихся на дифзачет _____чел.

Число студентов, не допущенных на дифзачет _____чел.

Специалист

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценивания устной части:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1) полноту и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«4» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания практической части:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20