ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

«Владивостокский морской рыбопромышленный колледж»
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет»

(«ВМРК» ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
35.02.11
Промышленное рыболовство

Владивосток
2021

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

ОГСЭ дисциплин

Председатель:

_____ Т.Ю. Багрова

Протокол № 1 от 0 1 .09.2021 г.

Составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 35.02.11 Промышленное рыболовство, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 348 от 10.06.2014г, требованиями Международной конвенции ПДНВ 78/95 с поправками 2010 г. и плана учебного процесса ВМРК.

Составитель: преподаватель «ВМРК» ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»

П.Ф. Серых

Содержание

1	Пояснительная записка	4
2	Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине	5
3	Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине	7
	3.1Тесты определения физической подготовленности	10
	3.2. Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности обучающихся специального учебного направления	11
	3.3. Упражнения для самостоятельного задания	12
4	Рекомендованная литература	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработан на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки по специальности 26.02.03 Судовождение, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 348 от 10.06.2014 г., требованиями Международной конвенции ПДНВ 78/95 с поправками 2010 г. и плана учебного процесса ВМРК.

Код наименования специальности	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
			Всего	Лекции	Практика
23.02.03	272	136	136	2	136

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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.4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК.5	Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК.6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК.7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК.8	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК.9	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы текущего контроля знаний - сдача контрольных нормативов. Оценка компетентности осуществляется выполнением физических упражнений.

Высокую оценку получают обучающиеся, которые выполняют требуемые нормативы, самостоятельно составляют или подбирают комплекс упражнений для тех или иных групп мышц.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Физическая культура» осуществляется на зачетном занятии. Условием допуска к зачетному занятию является положительная текущая аттестация по всем практическим работам учебной дисциплины.

В конце семестра проводится зачетное/зачетное дифференцированное занятие по всем пройденным темам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Техника безопасности на занятиях ф.к. и спорта. Классификация травм и оказание первой помощи. Знать: правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, тренажёрном зале, на стадионе; на занятиях по видам спорта, при проведении соревнований, турпоходах классификацию травм. Уметь: оказать первую помощь	Опрос, тесты, конспекты нормативных документов
Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика. Знать: основные понятия	Опрос, тесты, реферат.

и использовать полученные знания на практике.	
Олимпизм и олимпийское движение. Знать : историю возникновения Олимпийских игр, периодизацию проведения.	Опрос, тесты, реферат.
Спорт в системе физического воспитания Знать: основные понятия здоровье; классификацию видов спорта.	Опрос, тесты, реферат.
Лёгкая атлетика Уметь: продемонстрировать низкий старт, высокий старт, стартовый разбег, бег по повороту, дистанции, финиширование, бег по пересечённой местности, передачу эстафетной палочки; прыжки в длину с места. Знать: правила соревнований по лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции, средние, длинные; кроссу, прыжках в длину с места и разбега.	Тесты: Бег 30м.,100м., 1000м. Прыжки в длину с места. Оказание помощи в приёме контрольных нормативов, проведение соревнований внутри группы, отделения, колледжа.
Волейбол Уметь: продемонстрировать технику владения мячом- подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Знать: Правила соревнований, отличия пляжного волейбола.	Тесты: Подачи в зоны 5,6, 1. Передача двумя руками сверху и снизу, нападающий удар. Участие в соревнованиях, помощь в судействе.
Баскетбол Уметь: продемонстрировать технику владения мяча - передачи мяча, ведение мяча, броски мяча на месте и в движении, штрафные броски. Знать: правила соревнований, стритбол.	Тесты: штрафные броски, Количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд, стоя на расстоянии 2 метров от стены.
Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт. Уметь: продемонстрировать технику Толчка и Рывка гири, базовых упражнений со штангой (жим лежа, приседания, становая тяга). Знать: История развития гиревого спорта, правила соревнований. Краткая характеристика мышц.	Тесты: Выполнение 3-го юношеского разряда по гиревому спорту в соответствии с единой всероссийской классификацией. Составление комплекса упражнений со

	штангой и гантелями.

3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам (Приложения 1).

Обучающиеся специального направления, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (Приложение 2) или оцениваются по результатам устного опроса (компьютерного тестирования).

Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, оформляют материал, раскрывающий ту или иную тему, в виде реферата и защищают его в устной форме. Реферат по первой теме первого года обучения обязателен для всех студентов специальной медицинской группы. На каждую контрольную точку студент должен выполнить и защитить не менее двух рефератов. Темы рефератов согласовываются с преподавателем.

Содержание теоретического материала для студентов специальной группы включает в себя тематику, направленную на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Важное место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима. Поэтому особое внимание при защите рефератов обращено на умение обучающегося составить и провести необходимый комплекс физических упражнений.

Требования к защите реферата:

− реферат сдаётся на проверку преподавателю перед каждой контрольной точкой, обозначенной в графике учебного процесса;

− после проверки и обозначения недостатков реферат возвращается на доработку;

− защита реферата производится в устной форме в день, назначенный преподавателем, в рамках контрольной точки.

Для определения фактических оценок по каждому реферату выставляются следующие баллы:

− результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, – максимальное количество баллов;

− результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75% от максимального количества баллов;

− результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 40% от максимального количества баллов;

− результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу вопроса или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов;

Темы письменных работ (для обучающихся спец мед группы):

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гиподинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.
10. Гигиенические требования и нормы.
11. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
12. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
13. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
14. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.
17. Их цели, задачи, содержание.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
20. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

3.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) направлений

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении, активность проведения обучающимся самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

	Норматив	**Юноши**			**Девушки**		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 100 м, с	15.3	15.8	15.0	16.5	17.2	18.0
2	Бег 1000 м, мин / с	3.40	3.55	4.10	4.35	4.55	5.15
3	Бег 30 м (с)	4.4	4.8	5.1	5.0	5.3	6.0
4	Челночный бег 4х9 м (сек)	9.2	9.6	10.1	10.2	10.4	11.0
5	Прыжки в длину с места, см	225	215	200	175	160	150
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	12					
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	13	11	9			
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	35					
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.				48	38	32
10	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку, раз				18	15	11
11	Прыжки на скакалке 30 сек (раз).				80	75	65

3.2 ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

(юноши и девушки)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 2 км, женщины – 1 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Обучающиеся специального медицинского направления выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Обучающиеся специального медицинского направления ***должны знать:***

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

Обучающиеся специального медицинского направления ***должны уметь:***

- применять здоровье сберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

3.3 ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Комплекс № 1 Примерные упражнения, применяемые при кифозах

1. И.п. – стоя, руки к плечам; 1. – руки вверх, потянуться, вдох; 2. – И. п., выдох. Повторить 46 раз.
2. И.п. – О.с. 1.- отвести прямые руки назад, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника, отставить правую ногу назад на носок, вдох; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., только отвести назад левую ногу; 4, - И.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стоя, руки на голове, пальцы в «замок»; 1. – руки вверх, потянуться; 2. – И.п.

   Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – стоя, руки перед грудью; 1. – развести руки в стороны, вдох; 2. – И.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях; 1. – поднять таз, принять положение «полумост», вдох; 2. – И.п. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. – лежа на животе, руки на пояс; 1. – оторвать туловище и правую ногу от пола, прогнуться; 2. – И.п.; 3. – оторвать туловище и левую ногу от пола; 4. – И.п. Вдох на 2;4,Выдох на 1;3. Повторить 6 раз.
7. И.п. – упор на коленях; 1. – выпрямить вперед правую руку и назад левую ногу; 2.- И.п.; 3. – выпрямить вперед левую руку и назад правую ногу; 4. – И.п. Повторить 6 раз.
8. И.п. – стоя руки на пояс, на голове мешочек с песком. Ходьба с различными движениями рук.

Комплекс № 2 Упражнения при нарушении функций дыхания

1.1. И.п. – сидя на стуле; 1. – руки в стороны, вдох; 2.- согнуть ногу и поставить стопу на сидение стула, прижать ее к себе руками, выдох. Поочередно каждой ногой 3-4 раза.

2. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
3. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища, правая нога согнута в колене; 1. – поднять левую руку, вдох; 2. – И.п., выдох со звуком «с-с-с-с». То же на другом боку.
4. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
5. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
7. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.
8. И.п. – сидя на стуле, ноги широко врозь, руки на пояс; 1. – руки в стороны, вдох; 2. – наклониться к левой ноге, достать руками пальцев стопы, выдох; 3.- 1.; 4. – то же что и 2.,но к правой ноге; 5. – 1.; 6. – И.п.

Комплекс № 3 Упражнения при заболевании печени и желчевыводящих путей

1. И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки внизу; 1. – подтянуть правую ногу вверх, одновременно сгибая левую ногу, в колене, скользя по полу; 2. – И.п. (Только одностороннее выполнение, 4- 6 раз).
2. И.п. – тоже, руки на пояс; 1. – приподнять голову и плечи, посмотреть на стопы; 2. – И.п. 46 раз.
3. Диафрагмальное дыхание. И.п. – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута; 1. – поднять правую руку вверх, вдох; 2. – согнуть правую ногу и поднять к груди, выдох; 3. – выпрямить ногу; 4. – И.п. 6-8 раз.
4. И.п. – тоже, что в упражнении 4; 1. – выпрямить левую ногу, отвести обе ноги назад, прогнуться, вдох, 2. – подтянуть колени к животу, выдох. 6- 8 раз.
5. И.п.. – то же, что в упражнении 4; 1.- поднять правую руку и правую ногу, вдох, 2. – согнуть правое колено, прижать к животу, голову наклонить вниз, выдох 4-6 раз.
6. И.п. – упор на коленях; 1. – отвести голову назад, вдох; 2. – поднять скользящим движением правое колено к груди, коснуться лбом колена, выдох. 4- 6 раз только правой ногой.

7. И.п. – то же, что в упражнении 7; 1. – вдох, согнуть руки в локтях; 2. – лечь на живот, выдох. 3-4 раза.

Комплекс № 4 Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях почек

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 46 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Комплекс № 5 Комплекс гимнастических упражнений для глаз

Служит целям профилактики близорукости и ее прогрессировать, а также предназначается для лиц, чья работа связана с длительным рассмотрением близко расположенных мелких предметов.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. *Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.*

2. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. *Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*
3. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. *Способствует улучшению кровообращения.*
4. И.п. – стоя. Выпрямить руку вперед, смотреть на конец пальца выпрямленной руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. *Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*
5. И.п. – сидя. Закрыть глаза. Массировать веки указательным пальцем круговыми движениями в течении 1 мин. *Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.*
6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же левой рукой и правым глазом. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И.п. – стоя. Отвести глаза в правую сторону. Медленно передвигая палец правой руки справа налево, следить глазами при неподвижной голове за пальцем. То же, но слева направо. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.*
8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1- 2 с. Повторить 3-4 раза. *Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

Комплекс №6 Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки

1. Стоя спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы, пятки должны касаться гимнастической стенки). Повторять в течение занятия 510 раз.
2. Принять правильную осанку по требованию учителя после ходьбы или игры.
3. Сидя на гимнастической скамейке спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к гимнастической стенке). Проверить правильность расположения поясничного отдела позвоночника (между поясницей и стенкой должна проходить кисть, поставленная ребром).
4. Чередовать упражнение 1 и 3.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку, затем отойти от стенки, сохранив правильную осанку.
6. То же, но , отойдя от стенки, сделать несколько упражнений и снова принять правильную осанку.
7. Стоя спиной к стенке, принять правильную осанку, а затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног. Вернуться в и.п.
8. И.П. - О.с. (исходное положение - основная стойка)

   1.-согнуть правую ногу, наклонить голову, прикоснуться лбом колена;

   2.-И.П.

   3.-то же левой ногой;

   4.-И.п.
9. Стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку (носки вместе, пятки чуть развести) подняться на носки и задержаться в этом положении 4-5 с.
10. Стоя у гимнастической стенки, держась руками за рейку, выполнить 10 полуприседаний, сохранить правильное положение позвоночника и головы. Необходим контроль со стороны учителя или партнера.

    11.То же, выполняя полные приседания.
12. Ходьба с остановками. Во время ходьбы следить за правильностью осанки.

13. Стоя в парах, лицом друг к другу с мешочком или дощечкой на голове, проверить правильность осанки друг у друга.
14. То же, но выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.
15. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки.
16. То же, но по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейке.
17. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с сохранение правильной осанки.
18. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, гимнастическую скамейку, с бросками и ловлей мяча (следить за правильной осанкой).
19. Встать со скамейке с мешочком на голове, затем сесть на скамейку.
20. Подвижные игры с сохранением правильной осанки.

Комплекс №7

Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины.

И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях пред собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. 3. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,.3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с.
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз;

   2. – И.п.

9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки всторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.
14. И.П.; 1. – поднять правую ногу на 20-30 см. от пола (не отрывая таз от пола). Удержать то 3 до 10 с; 2. – И.п.; 3.- поднять левую ногу на 20-30 см от пола (не отрывая таз от пола). Удержать от 3 до 10с
; 4. – И.п.
15. И.П.; 1. движение ногами как при плавании способом «кроль».
16. И.П.; 1. Одновременно поднять обе ноги вверх (не отрывая таз от пола) и удержать 3-5с; 2. И.П.
17. И.П.; 1. – поднять правую ногу; 2. – присоединить левую; 3. – опустить правую; 4. – опустить левую, И.п. Каждое положение удерживать 3-5 с.
18. То же, что и упражнение 16, но подключить различные движения руками.
19. И.П. – то же, но в руках гантели массой 0,5 кг; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, удержать 3с; 2. – И.п.
20. И.П. – то же, в руках волейбольный мяч; 1. – руки вверх, удержать 3 с; 2. – И.п.
21. И.П. – то же, в руках медицинбол 0,5 – 1 кг; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, удержать 3с; 2. – И.п.
22. В шеренге, И.п. – лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки. Справа налево (и наоборот) из рук в руки до конца шеренге. Все занимающиеся удерживают И.п. до окончания передачи мяча.

23.В шеренге, И.п. – то же. Преподаватель прокатывает теннисные мячи под руками детей (от 3 до 10 мячей). Руки все время вверху до окончания прокатывания.

24. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке ноги врозь, руки на пояс; 1. – прогнуться назад, руки вверх хватом за рейку (удержать положение 3-5с); 2. – И.п.
25. То же но прогнуться как можно больше (хват руками ниже).
26. И.п. – сидя спиной к гимнастической стенке (почти вплотную), руки вверх хватом за рейку; 1. – напряженно прогнуться и удержать 3-5с; 2. – И.п.

Примечания:

1. При четко выраженном лордозе упражнения с напряженными выгибаниями противопоказаны.
2. Некоторые из описанных упражнений требуют хорошей основном периоде обучения, учитывая возраст и физическую подготовленность.
3. Большинство из предлагаемых упражнений статистического характера и неизбежно влекут за собой задержку дыхания, поэтому после выполнения упражнений следует дать дыхательные упражнения.

Комплекс №8 Упражнения для развития выносливости мышц брюшного пресса

И.п. – лежа на спине (поясничную область позвоночника плотно прижать к полу, руки туловища).

1. 1. – согнуть в коленном и тазобедренном суставе правую ногу; 2. – то же левой; 3. – выпрямить вверх и опустить на пол правую ногу; 4. – то же левой, И.п.

2.1. – правую ногу поднять на 45 градусов от пола и удержать 2 с.; 2. м- опустить на пол, И.п.; 3. – то же левой; 4. -2.

3. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить под углом 45 градусов (90) от пола; 3. – удержать; 4. – И.п.
4. «велосипед»
5. Движение ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
6. 1. – поднять прямые ноги на 45 градусов (90) от пола; 2. – опустить на пол (И.п.)

7. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить ноги под углом 45 градусов (90) от пола;3. – удержать положение; 4.- опустить ноги на пол, И.п.
8. 1. – поднять прямые ноги под углом 45 градусов (90) от пола; 2. – опустить на пол, И.п.
9. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить их под углом 45 градусов от пола; 3. – развести ноги в стороны; 4. – опустить ноги на пол и соединить, И.п.
10. То же, но в обратном порядке
11. Круговые движения ногами.

12.Поднимание и опускание ног с зажатым между ними волейбольным мячом.

13. То же, но с набивным мячом.
14. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным мячом.
15. 1. – сед, наклон вперед, руками коснуться носков ног; 2. – И.п.
16. И.п. – упор сидя; 1. – сед углом, руки в стороны; 2. – И.п.

17.И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вперед. Ловля мяча, брошенного учителем или партнером и ответный бросок с переходом в положение седа.

18. И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1. – мах руками вперед, сед; 2. – И.п.
19. И.п. – то же, руки за головой; 1. – сед, руки на пояс (для детей старшего возраста); 2. – И.п.
20. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Партнер придерживает за голеностопные суставы. Поднимание и опускание туловища.

Комплекс №9 Упражнение для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке , руки в стороны. Небольшие круги руками вперед и назад.
2. И.п. – то же, различные движения руками.
3. Различные движения руками во время ходьбы.
4. Упражнения с гантелями, массой 0,5- 1 кг.

5. Метание мячей.
6. Лазание по гимнастической стенке:
   - ходьба в висе стоя на рейке гимнастической стенки приставным шагом влево и вправо;
   - лазание одновременным и разноименным способами в разных направлениях;
   - лазание на четвереньках по наклонной плоскости (скамейка, установленная под углом 20, 30 градусов);
   - лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
7. Комплексное лазание (гимнастическая стенка – наклонная лестница):
   - лазание разноименным и одноименным способами до верхней рейки, с переходом на наклонную лестницу;
   - лазание по наклонной лестнице с переходом на стенку.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник для вузов/[А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина]– М.: Издательство «Юрайт», 2019.
2. Физическая культура: учебник для СПО/[Н.В. Решетников]– М.: Издательство «Юрайт», 2019.
3. Физическая культура: учебник для СПО/[Ю.Н. Аллянов, И.Письменский]– М.: Издательство «Юрайт», 2019.

Электронные издания

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2019. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. http://www.book.ru/book/916506
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2019. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: http://www.book.ru/book/918488

3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru