

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Алексеевское профессиональное училище»

Утверждаю
зам. директора по УПР
 /Иванова К.Ф./
« 31 » 03. 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Факультативного курса учебной дисциплины

ФК .ОО « Физическая культура»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии:

**35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту
машинно-тракторного парка»**

Авангард, 2018г.

ОДОБРЕНА

Методической
комиссией

Протокол № от «__»__20__ г.

Председатель МК

_____/_____/

Протокол № от «__»__20__ г.

Председатель МК

_____/_____/

Автор

_____/_____/

«__»__20__ г.

Эксперт

_____/_____/

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов - 80 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - 40 часов;
- самостоятельной работы студентов - 40 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	№ урока	Дата (уч-неделя)	Наименование темы урока (основные понятия)	Средства обучения	Домашнее задание. Самостоятельная работа	Уровень усвоения
1. Легкая атлетика	1	1		Правила техники безопасности на занятиях л/а. продолжать учить технику низкого старта. Бег 100м на результат Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересеченной местности (12мин.).	Свисток, секундомер	- Отработка техники бега с низкого старта, но дистанции, финиширование. - Обучение технике кроссового бега. - Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. - Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». - Обучение технике метания гранаты. Девушки – 500гр. Юноши -700гр.	
	1	2		Совершенствование техники метания в цель. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Техника метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега на результат.	Свисток, обруч, секундомер, мяч для метания. гранаты, таблички.	- Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. - Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу. - Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	
	1	3		Бег 1000 м на результат.	Свисток, гранаты, таблички.	- Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр	

	1	4	Совершенствование техники толкания ядра. Толкание ядра на результат	Ядро, рулетка для измерения	(девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).
	1	5	Освоение основных элементов техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 3000 м на результат.	Прыжковая яма, рулетка для замера. свисток.	
	1	6	Разучивание техники прыжка в высоту с разбега. Учить технику прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» на результат.	Мат, планка для прыжков, штанга для замера	
2. Гимнастика	1	7	Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Тесты оценки физической подготовки студентов. Тесты оценки физической подготовки студентов.	Схемы, таблицы. Кубики, перекладина, рулетка, мел, скакалка.	<ul style="list-style-type: none"> - Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. - Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. - Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. - Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций. - Освоение упражнений на брусьях, перекладине. - Освоение упражнений на гимнастической стенке.
	1	8	Совершенствование строевых упражнений на месте. Продолжать учить строевые упражнения в движении. Выполнение строевых упр. На оценку. Совершенствование висов и упоров.	Указатели поворотов, конусы. перекладина, брусья.	
	1	9	Совершенствование техники	Мостик	

			выполнения опорного прыжка «ноги врозь». Разучивание всех фаз опорного прыжка.	гимнаст. Конь гимнаст. Маты	
	1	10	Выполнение опорного прыжка «ноги врозь» на результат. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	Мостик гимнаст. Конь гимнаст. Маты	
	1	11	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Разучивание отдельных элементов акробатики.	Маты, свисток.	
	1	12	Составление и разучивание собственной комбинации. Выполнение комбинации на результат.	Маты, свисток.	
3. Лыжная подготовка	1	13	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники выполнения одновременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Совершенствование техники выполнения попеременно-двухшажного хода.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	- Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. - Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов «переступанием». - Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.
	1	14	Выполнение техники подъемов «полуелочкой». Выполнение техники подъемов «елочкой».	Лыжи, Лыжные палки, свисток, Трасса.	- Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).
	1	15	Разучивание техники конькового хода. Прохождения препятствий и подъемов на лыжах.	Лыжи, лыжные палки, свисток,	Отработка техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой».

				лыжная трасса.	<ul style="list-style-type: none"> - Отработка навыков лыжных ходов распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. -Отработка торможения и поворотов на спуске «плугом» и «переступанием». Отработка элементов тактики лыжных гонок.
	1	16	Овладение техникой поворота «плугом» и «переступанием». Техника выполнения торможения и поворота на спуске.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	
	1	17	Ознакомление с судейством лыжных гонок, организация соревнований по лыжам. Техника выполнения ходов на результат.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	
4. Спортивные игры. Волейбол	1	18	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры в волейбол (теория). Прием и передача двумя руками снизу.	Мячи, набивные мячи, сетка	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. - Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. - Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. - Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки. - Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой. - Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. - Проведение двусторонней учебной игры по
	1	19	Прием и передача двумя руками сверху. Прием и передача двумя руками на результат.	Мячи, набивные мячи, сетка	
	1	20	Прием мяча одной рукой в падении. Совершенствование техники подач мяча.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.	
	1	21	Техника нападающего удара. Техника нападающего удара по диагонали.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.	

	1	22	Поддачи мяча на результат. Техника защитных действий.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.	правилам игры и судейством.	
	1	23	Правила судейства, жестикуляция судей (теория). Блокирование. Блокирование (двойное, тройное, одиночное). Страховка при блокировании.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.		
	1	24	Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.		
	1	25	Зачет по теории. Совершенствование тактики игры.	Мячи, сетка, свисток.		
	2	26- 27	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Мячи, сетка, свисток		
5. Спортивные игры. Футбол						
	1	28	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры в футбол (теория). Техника передвижений без мяча.	Мячи, секундомер, свисток, ворота, конусы, фишки.	- Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча. - Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении. - Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	
	1	29	Техника выполнения приема мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы.	Мячи, конусы, свисток		
	1	30	Передача мяча внешней стороной	Мячи,		

			стопы. Техника передачи мяча на длинные дистанции.	обручи, свисток, секундомер	- Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка. - Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении. - Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановкой. - Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с переменной направления. - Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения «вне игры», Комбинированные действия.	
	1	31	Передачи мяча на результат. Правила судейства, жестикуляция судей (теория).	Мячи, свисток, фишки.		
	1	32	Техника выполнения удара по мячу ногой. Техника выполнения удара по мячу головой.	Мячи, обручи, свисток, секундомер		
	1	33	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			
	2	34-35	Удары по мячу на результат. Игра по всем правилам.	Мячи, секундомер, свисток, ворота, конусы, фишки.		
6. Спортивные игры. Баскетбол	1	36	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.			
	1	37	Правила игры в баскетбол (теория). Техника передвижений без мяча.			
	1	38	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	Мяч, корзина.		
	1	39	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу.	Мяч		
	1	40	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.	Мяч		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
7. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 2. основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. практические задания по работе с информацией 2. домашние задания проблемного характера 3. ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; 8. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; 9. тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕСТИРОВАНИЮ.

1. Максимально точно измеряйте показатели и правильно вводите их в компьютер.
2. Комплексное тестирование должно повторяться регулярно и постоянно, не реже 2 раз в год, т.к. организм студентов развивается неравномерными темпами.
3. Тест лучше проводить в начале недели, когда организм не утомлён.
4. Перед тестированием студенты должны освоить технику контрольных упражнений.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и эффективны. Преподавателю необходимо подготовиться к их контролю.

1.ТЕСТ " БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ 1000 м."

Методика выполнения :

Бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности.

Время засекается с точностью 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.

2.ТЕСТ "ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 РАЗ ПО 5 МЕТРОВ."

Данный тест позволяет оценить уровень развития быстроты и ловкости.

Методика выполнения :

В спортивном зале на расстоянии 5 м. наносятся две линии параллельно друг другу. Тестируемые встают в положение высокого старта с одной стороны. По команде "Марш" они добегают до второй линии и пересекая её возвращаются бегом к первой. И так повторяется пять раз. Задание выполняется с максимальной скоростью.

Время засекается у каждого по отдельному секундомеру, с точностью до 0,1 сек.

СТРАХОВКА. Все участники должны быть в спортивной обуви, между ними должно быть расстояние не менее 5 м. и нельзя применять в качестве указателей объёмные, тяжёлые предметы.

3.ТЕСТ "ПОДТЯГИВАНИЯ" /юноши /.

Оборудование перекладина в виси.

Тест позволяет определить уровень развития выносливости мышц плечевого пояса и рук.

Методика выполнения : в виси на прямых руках выполняются сгибания рук и подтягивания. Правильными считаются только те, при которых происходит полное сгибание и разгибание рук, подбородок поднимается над перекладиной. Ноги не должны участвовать в движениях. Запрещено выполнять рывки или махи. Подтягивания выполненные с ошибками не засчитываются.

4.ТЕСТ "Вис на перекладине " /девушки/.

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: испытуемая занимает положение вися стоя и выполняет сгибание и разгибание рук. Подбородок должен подниматься до уровня перекладины.

5.ТЕСТ. Прыжки в длину с места.

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: Из и. п. узкая стойка "ноги врозь", руки вверху испытуемый приседает и выполняет прыжок с двух ног на две в глубокий присед. Толчок ног и мах рук-максимальные. Замеряется результат по последнему касанию с точностью до 1 см.

6. ТЕСТ Тройной прыжок с места.

Помогает определить прыжковую выносливость.

Методика проведения. Испытуемый принимает и. п. "старт пловца" и с двух ног выполняет прыжок на толчковую ногу. Затем на маховую /способом с ноги на ногу / и последний на две ноги. Руки могут работать как разноименно так и по кругу, напоминая движения спортсменов в тройном прыжке с разбега. Замер результата как в прыжках в длину.

7.ТЕСТ Сгибание рук в упоре лёжа.

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение упора лёжа на полу и сгибая руки в локтях отжимается. Туловище должно сохранять прямое положение.

Грудь должна касаться предмета на высоте 7-10 см. от пола. Можно использовать специальный тренажёр, где загоревшаяся лампочка показывает правильность выполнения.

8.ТЕСТ Приседания на одной ноге, "пистолет"

Тест помогает определить силу мышц ног и координацию усилий студента.

Методика проведения: Стоя у опоры испытуемый приседает на одной ноге сохраняя и.п. Другая нога выведена вперёд прямая. Приседания должны выполняться на всей стопе.

Юноши выполняют упр. без опоры.

9.ТЕСТ Угол в висе.

Методика проведения: испытуемый принимает положение вися на шведской стенке и поднимает прямые ноги вперёд до угла 90 гр. удерживая их в таком положении.

Определяется уровень силы мышц сгибателей.

10.ТЕСТ Поднимание туловища из положения сидя "согнув ноги"

Значение сходно с предыдущим тестом.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение сидя на мате партнёр удерживает ноги в и.п. Опуская и поднимая плечи, испытуемый касается локтями согнутые колени. Упражнение может выполняться без учёта времени /самый сложный вариант,/ за 1 мин., за 30 сек.

11.ТЕСТ Прыжок вверх с места.

Определяет уровень развития прыгучести.

Методика проведения: испытуемый измеряет у опоры по разметке рост стоя с рукой, а затем выполняет с места несколько прыжков поочередно. Засчитывается разница в касании руки разметки в прыжке и стоя.

данная методика позволяет избежать специальных приспособлений как в методике "Аболакова". Исходное положение может быть лицом или боком к разметке.

12.ТЕСТ Бросок набивного мяча.

Тест позволяет определить уровень развития скоростно-силовых качеств и координации.

Методика проведения. Испытуемый принимает положение стоя/сидя/ ноги врозь" лицом к направлению метания и подсев/или отклонившись назад/ выполняет бросок набивного мяча снизу. Мяч выпускается на уровне лица. Кисти могут выполнять добавочное движение. Заходить за линию измерения нельзя. Если упр. выполняется сидя нельзя выносить ноги за линию.

13.ТЕСТ Наклон вперёд.

Тест определяет уровень гибкости позвоночника.

Методика проведения: наклон можно выполнять сидя на полу или стоя на гимнастической скамейке.

После нескольких разминочных наклонов рывком испытуемый выполняет наклон и удерживает положение рук 1-2 сек. Измерение идёт по линейке с точностью до 1 см.

14. ТЕСТ Бег 30 м. с ходу.

Тест определяет уровень развития быстроты.

Методика проведения: испытуемый после пробегания 20-30 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отсчёт при пробегании испытуемым начала 30-тиметровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

15.ТЕСТ Бег 30 м. с низкого старта.

Определяет уровень быстроты.

Методика проведения. Испытуемый бежит с калодок из н/старта дистанцию на время.

Можно проводить на дистанции 60 м.

При электронном хронометраже результат определяется с точностью 0,01 сек.

РАЗМИНКА К ТЕСТИРОВАНИЮ.

Разминка должна включать в себя упражнения близкие по структуре к тестируемым. Далее представлен примерный комплекс для разминки.

Разминка : 1. Бег 30 сек. медленно,30 сек. быстрее.

2. Наклоны туловища в стороны, вперёд-назад.30 сек.

3. Приседания 30 сек. с полной амплитудой в спокойном темпе.

4. Прыжки 30 сек. На одной, другой, обеих ногах.

5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Данные нормативы позволят определить уровень развития некоторых физических качеств.

Для определения уровня выносливости /работоспособности/ можно воспользоваться следующим методом:

ЗАМЕРИТЬ ЧСС В СЛЕДУЮЩИХ РЕЖИМАХ:

1.После 5 мин. отдыха лёжа./пульс покоя/.

2.Пульс стоя.

3.Учсть разницу первых двух показателей.

4.После 1мин. лёгкого бега.

5.После 1 минуты отдыха сидя.

Меньшая сумма пульса свидетельствует о более высоком уровне подготовленности. Средний показатель ЧСС 280 уд./мин.

Спустя 8 недель регулярных занятий повторить измерения.