**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Оренбургский государственный медицинский университет»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Контрольная работа №2**

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по специальности

37.05.01 Клиническая психология по специализации "Патопсихологическая диагностика и психотерапия"

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО преподавателя)

**Оренбург 2020 г**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

***Задание.1 Прочитайте текст и ответьте на вопросы:***

1.Строевые упражнения ,определение и понятие.

2.Строевые упражнения, современная классификация.

3.Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.

4.Перечислите основные команды при построениях и перестроениях

***Задание.2 Выберите правильный вариант ответа.***

**Вопрос №1**

**Как называется вид строя изображённый на рисунке?**



**а колонна**

**б шеренга**

**в линия**

**Вопрос №2**

**Как называется расстояние между занимающимися, изображённое на рисунке?**



**а дистанция**

**б интервал**

**Вопрос №3**

**Какой кувырок изображён на рисунке?**



**а кувырок назад**

**б кувырок вперёд**

**в перекат вперёд, назад**

**Вопрос №4**

**На каком рисунке изображена стойка на лопатках перекатом назад из упора присев?**

А)

Б)

В) 

**Вопрос №5**

**На каком рисунке изображено лазание по канату в два приёма?**

**А)** ****

Б) 

**Вопрос №6**

**На каком рисунке изображено положение «Основная стойка»?**



**Вопрос №7**

**На каком рисунке изображено положение «Стойка ноги врозь, руки на пояс»?** ****

**Вопрос №8**

**На каком рисунке изображено положение ног «Руки вверх наружу»?**



**Вопрос №9**

**На каком рисунке изображено положение «Сед»?**



**Вопрос №10**

**На каком рисунке изображено положение «Палка перед грудью»?**



**Вопрос №11**

**На каком рисунке изображено положение «Сед углом»?**



***Задание.3 Разгадайте кроссворд.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |
|  |  |  | 7 |  | 10 |  |  |  | 14 |  | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1)Размещение занимающихся для совместных действий.

2)Дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение

3)Подводящие упражнения для обучения кувыркам

4)Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры

5)Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

6)Система физич. упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физич. развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физич. качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

7)Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием

8)Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

9)Правая и левая оконечности строя.

10)Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется

11)Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

12)Расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

13)Назовите правильно переход из виса в упор

14)Расстояние по фронту между занимающимися.

15)Человек занимающийся, двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

16)Сторона строя, противоположная фронту.

17)Человек занимающийся, двигающийся в колонне последним.

***Задание 1***

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных дейст­вий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, вы­работки чувства темпа и ритма, формирования правильной осан­ки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подгото­вительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые уп­ражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством я того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строго.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

- строевые приёмы;

- построения и перестроения;

- передвижения;

- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

**Основные понятия о строе**

**Строй** - установленное размещение учащихся для совместных действий.

**Фланг** - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

**Тыльная сторона строя** - сторона противоположная фронту.

**Фронт** - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

**Интервал**- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

**Дистанция** - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

**Ширина строя** - расстояние между флангами.

**Глубина строя** - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

**Направляющий** - учащийся идущий в колонне первым.

**Замыкающий** - учащийся, идущий в колонне последним.

**Шеренга** - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

**Колонна** - строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

**Сомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

**Разомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся, расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом указанным   
преподавателем.

**Ряд -** два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

**Строевые приемы**

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

**Построения и перестроения**

**Построения**- действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

**Перестроения** - переход из одного строя в другой.

**Перестроения из одной шеренги в две.** После предварительною расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

**Перестроение из одной шеренги и три.** После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

**Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).** После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).



**Перестроение из шеренги уступом.** После предварительного расчета (6 -3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все выходившие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

**Перестроение из одной колонны в три уступом.** После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

**Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.**После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, - Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".

2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".

3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

**Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.** При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".

2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.



**Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением.**Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).

2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.

3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

**Сведение** - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

**Разведение**- деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

**Перестроение из колонны в круг** производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.



**Перестроение из одного круга в два.** Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

**Перестроение из одного круга в три.** Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые - три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



**Зигзаг**- фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при по строении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается и команда: "К верхней середине - Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру (рис. 27).

**Круг.** Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу - Марш!", по которой начинается построение круга (рис. 28). При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр - Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).



**Дуга**- фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра - Марш!" (рис, 33 а) или "Дугой направо (налево) - Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

**Противодуги** - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!" (рис.32).

**Восьмёрка** - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.



**Спираль**- построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис, 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противоходом (рис. 35).



**Скрещение**- прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).



**Проходы.** 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход - Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис, 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход - Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева рис. 41).

