федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО**

**КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ**

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, в том числе контроля самостоятельной работы обучающихся, а так же контроля сформированных в процессе изучения дисциплины результатов обучения на промежуточной аттестации в форме зачета.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля успеваемости распределены по темам дисциплины и сопровождаются указанием используемых форм контроля и критериев оценивания. Контрольно – оценочные материалы для промежуточной аттестации соответствуют форме промежуточной аттестации по дисциплине, определенной в учебной плане ОПОП и направлены на проверку сформированности знаний, умений и навыков по каждой компетенции, установленной в рабочей программе дисциплины.

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование компетенции | Индикатор достижения компетенции |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд.УК7.1. Способность использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья |
| Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры |

1. **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся.**

**Оценочные материалы в рамках всей дисциплины**

Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование испытания по выбору (с учетом нозологической группы) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Баллы | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 5,1 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 8,6 | 9,2 | 9,3 | 11,0 | 11,6 | 11,9 |
| 3 | Бег на 100 м (с) | 14,5 | 15,5 | 15,8 | 17,4 | 18,0 | 18,2 |
| 4 | Бег на 2000 м (мин., с) | - | - | - | 12.05 | 12.55 | 13.40 | Выносливость |
| 5 | Бег на 3000 м (мин., с) | 14.00 | 14.55 | 15.25 | - | - | - |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км (мин., с) | - | - | - | 19.20 | 21.40 | 22.45 | Выносливость |
| 7 | Бег на лыжах на 5 км (мин., с) | 25.42 | 27.38 | 28.06 | - | - | - |
| 8 | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 5 | 4 | 3 | 3 | 2.5 | 2 |
| 9 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - | Сила |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 25 | 20 | 14 | 11 | 8 |
| 11 | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 16 | 10 | - | - | - |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +10 | +8 | +6 | +14 | +10 | +8 | Гибкость |
| 13 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 184 | 172 | 180 | 162 | 148 | Скоростно – силовые возможности |
| 14 | Метание мяча весом 150 г (м) | 40 | 32 | 28 | 32 | 26 | 20 |
| 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 42 | 32 | 24 | 32 | 22 | 18 |
| 16 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 16 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 | Координационные способности |

Контрольные упражнения.

**1 модуль**

**1.1.** Выполнение комплекса упражнений статического стретчинга.

Растяжка шеи:

● плавные повороты головы вправо-влево;

● круговые движения головы;

● задержка головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины:

1. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка.
2. Кошка – корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.
3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись.
4. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.
5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены.

Растяжка грудных мышц:

1. Встаем лицом к проему двери.

2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.

3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.

4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.

5. Возвращаемся в исходное положение.

**1.2.** Выполнение комплекса упражнений динамического стретчинга.

**I. Плие с касаниями пола**

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.

Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

**II. Глубокий выпад**

Работают мышцы ягодиц и спины.

Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.

**III. Голубь**

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая.

**1.3.** Выполнение комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**I.**Растяжка квадрицепсов: Встаем в правосторонний выпад. Левую ногу отводим максимально назад и упираем коленом в пол. Поднимаем левую голень, подхватываем ее рукой и тянем к ягодицам. Стоим в такой позе и периодически покачиваем тазом для усиления растяжения. Повторяем упражнение для другой ноги.

**II.**Растяжка бицепсов бедра: Садимся на ягодицы и выпрямляем ноги. Сгибаем левое колено и подтягиваем стопу как можно ближе к паху. Фиксируем ее в одном положении. Затем плавно наклоняемся грудью к правому колену и обхватываем пальцы стопы. Задерживаемся в таком положении. После этого меняем ноги и повторяем. При выполнении стараемся удерживать спину ровно.

**III.**Растяжка икроножной и камбаловидной мышц: Встаем носками на нижнюю перекладину шведской стенки. Пятки максимально опускаем. При этом ноги не сгибаем. Фиксируем такое положение. С помощью рук удерживаемся на стенке, но вес тела направляем в пятки. Во время подхода делаем подъем на носки, а затем снова опускаемся. Повторяем так 2–3 раза за подход. Это необходимо для более качественного растяжения голеней.

**1.4.** Выполнение комплекса ОРУ у гимнастической стенки.

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.

2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.

5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.

8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По-переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо-бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.

10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. отклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.

12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.

15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

**1.5.** Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.

И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны:

4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны.

5-8 – тоже в др. сторону

И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр.ногой со скамейки справа, р. вверх;

4 - шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног).

3 – 4 – разворачивая туловище на 45,

сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается

на скамейке, р. на поясе.

И.п. – стоя под углом 450справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.

1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;

2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)

На четвертом повторе

7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;

8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.

Следующие 8 счетов повторить тоже упр. лев. ногой, но на счет 8 - вернуться в и.п.

И.п. – тоже, что и в упр.№3.

Все повторить, как в упр.№3, но ногу сгибать назад.

На последнем повторе, на счет

7 – 8 - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

1 – шаг пр.ногой на скамейку;

2 – шаг лев. ногой на скамейку;

3 – шаг пр. ногой со скамейки;

4 – шаг лев. ногой со скамейки;

5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.

6 – вернуться в и.п., но р. за голову;

7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;

8 – вернуться в и.п.

(Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе

7 – 8 - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.

И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.

1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;

4 - И.п.

5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;

8 – И.п.

Повторить второй раз это упр-е, но счет

5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола;

7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки.

Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет

7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.

И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс.

1 – шаг пр.н. на скамейку;

2 – шаг лев. н. на скамейку;

3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону);

4 – шаг лев. н. влево на скамейке;

5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно);

6 - шаг лев. н. вправо на скамейке;

7 – шаг пр. н. со скамейки;

8 – шаг лев. н. со скамейки.

Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет:

7 – шаг пр. н. со скамейки;

8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.

И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;

Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке

1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;

3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;

5 – 8 – тоже;

Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет

7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.

И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.

а) 1 – стойка на пр. колене на скамейке, лев. нога на полу;

2 – стойка на лев. колене на скамейке в положении стойки на коленях на скамейке;

3 – 7 – пять пружинящих седов на пятках на скамейке;

8 – стойка на коленях на скамейке, р. на пояс.

б) Повторить данное упр-е, но на счет

в) 1 – сойти пр.ногой со скамейки справа;

г) 2 – сойти лев. н. со скамейки слева;

3 – 4 – тоже, как в первом повторе счет 1 и 2;

5 – 7 – тоже, как счет 3 – 7 в первом повторе;

8 – тоже, что и счет 8 в первом повторе.

Повторить еще 2 раза в этом варианте.

д) В последнем четвертом повторе счет:

1 – 4 – как в варианте (б, в, г);

5 – сойти лев. н. слева со скамейки;

6 – сойти пр. н. слева со скамейки;

7 – сесть на скамейку, опора р. сзади;

8 – выпрямить ноги.

И.п. – сед на скамейке, ноги прямые, опора р. сзади;

1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, р. вперед.

4 – и.п.

5 – 7 – поднять туловище, прогнуться, держать;

8 – и. п.

Повторить упр-е 2 раза

Во втором повторе на счет:

5 – 6 – поднять туловище, прогнуться, держать два счета;

7 – и. п.

8 – поднять пр. ногу вверх.

И.п. – сед на скамейке, опора р. сзади, пр.нога вверх;

1 – согнуть пр. ногу скрестно перед левой;

2 – выпрямить пр. ногу в и. п.

3 – 6 – повторить два раза счет 1 –2;

7 – опустить пр. ногу вниз, приняв сед на скамейке с прямыми ногами, руками опора сзади;

8 – поднять вверх лев. ногу.

Следующие семь счетов повторить упр-е левой ногой.

8 – поднять согнутую в колене пр. н., носок на себя.

И. п. – сед на скамейке, лев. нога вытянута, правую поднять согнутую, носок на себя;

1 – поменять положение: поднять согнутую лев. ногу, правую выпрямить вперед, не касаясь ногами пола;

2 – поменять положение в и. п.

3 – 8 – повторить счет 1 – 2;

Следующие шесть счетов повторить так же;

7 – 8 – выпрямляя пр. ногу, принять сед на скамейке с прямыми ногами с наклоном вперед, руки вперед;

Выпрямиться, согнуть ноги в коленях, встать в о.с., скамейка сзади.

**1.6.** Продемонстрировать навыки самомассажа:

- Растирания. Сдвигание верхних слоёв мышечной ткани. В зависимости от глубины расположения мышцы, которая поддаётся воздействию, прилагается соответствующий уровень силы. Растирания, как и большинство движений при массаже ведутся по направлению оттока лимфы и крови. Движения выполняются большими пальцами, кончиками среднего и указательного, костяшками или ребром ладони. Форма направления продольная, спиралевидная, круговая, поперечная.

- Разминания. Один из основных приёмов. Состоит из непрерывных захватываний, приподниманий, сдавливаний и смещений кожи. Если на массируемом участке возможен захват мышцы, отделяете её от кости и тут же возвращаете на место. Интенсивность разминки: плавное начало, постепенное усиление воздействия, резкий переход на другой участок тела.

- Потряхивания. Помогают расслабить крупные мышцы. Пальцами или кистями создаются мелкие ритмичные движения, не отнимая руку от тела, а меняя интенсивность нажима. Быстрые колебательные движения в стороны, поперек мышцы, позволят ускорить процесс расслабления. Техника приемлема исключительно на конечностях.

- Движения. Используется при реабилитационном сеансе. Процесс заключается в принудительном выполнении движений, которые не могут свободно выполняться из-за поврежденных мышц или других частей тела. Комплекс выглядит как гимнастика, способствует усиленному кровообращению, активизирует обменные процессы. При регулярном применении снимает спазмы с мышц и увеличивает подвижность сочленений.

- Поколачивания. Легкие, ритмичные удары разными частями ладони, начиная с кончиков пальцев, заканчивая ребром или полусогнутой кистью. Движения располагаются поперёк мышечных нитей, выполняются максимально быстро. Не задействуются локтевые и плечевые суставы, только кисти.

**2 модуль**

**2.1.** Выполнение комплекса упражнений на дыхание.

1. Упражнение "Ладошки"

2. Упражнение "Погончики"

3. Упражнение "Насос (накачивание шины)"

4. Упражнение "Кошка (полуприсед с поворотом)"

5. Упражнение "Обними плечи"

6. Упражнение "Большой маятник"

7. Упражнение "Повороты головы"

8. Упражнение "Ушки"

9. Упражнение "Маятник головой (вперед и назад)"

10. Упражнение "Перекаты"

11. Упражнение "Шаги"

**2.2.**Выполнение бега не короткие дистанции (30м. в полной координации).

Низкий старт - наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

Наиболее оптимальным является такой способ установки стартовых колодок, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60°, задняя - под углом 60-80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: «На старт!» обучающийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее обучающийся приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии.

По команде: «Внимание!» обучающийся отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: «Марш!» обучающийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Финиширование. Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

**2.3.** Выполнение комплекса упражнений на координацию.

1. Стоя. Проделайте несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы движение правой руки было направлено вперед, а левой – назад. Затем измените направление движения рук: правой назад, левой вперед.

2. Возьмите гимнастическую палку длиной около метра. Поставьте ее вертикально на пол перед собой, прижав сверху ладонью правой руки. Оторвав руку от палки, попробуйте перешагнуть через нее прямой ногой справа налево и, не давая палке упасть, прижмите ее снова ладонью. Затем перешагните через палку слева направо. После этого попробуйте, оторвав руку от палки, сделать поворот на 360 градусов и, не давая палке упасть, прижмите ее ладонью сверху. Затем проделайте поворот в другую сторону.

3. Возьмите в каждую руку по теннисному мячу и поднимите руки вперед. Затем опустите мячи и поймайте их, когда они отскочат от пола.

4. Поднимите руку в сторону ладонями вниз. Попробуйте, оставляя в горизонтальном положении кисть, проделать вращательные движения плечом и предплечьем вперед и назад.

5. Возьмите полотенце или скакалку, обхватите его за концы так, чтобы руки были шире плеч. Натягивая полотенце, поднимите руки вперед, затем вверх и переведите полотенце прямыми руками за спину. Обратным движением вернитесь в исходное положение. В дальнейшем руки с полотенцем сближайте. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз – выдох. Упражнение развивает подвижность в плечевых суставах.

6. Сядьте на стул боком к спинке, обопритесь одной рукой о сиденье, а другой – о спинку. Согните ноги и перенесите их над сиденьем и поставьте на пол. Затем таким же образом вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы при переносе ног ступни не задевали сиденье. В исходном положении делайте вдох, пронося ноги над сиденьем – выдох.

7. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к стене на уровне груди. Затем с карандашом в руке подойдите на полшага к стене и, делая круги ногой по полу, попробуйте написать свои инициалы на листе бумаги. То же самое можно проделать, сидя за столом.

8. Это упражнение следует выполнять в спортивном зале. Подбросив мяч вверх, попытайтесь быстро сделать кувырок вперед, вскочить на ноги и поймать мяч.

**2.4.** Выполнение верхней передачи в волейболе, попасть в поле (6 подач).

Верхняя передача чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча.

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление. В зависимости от характера передачи (высота, длина, направление, скорость и т. п.) игрок обязан постоянно корректировать свои действия.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкива­ется в новом напра­влении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах.

Соотношение уступающего и направляющего (преодолевающего) движений руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстояния передачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и паль­цев (кистевой способ).

**2.5.** Выполнение броска в баскетболе по кольцу на точность (10 бросков).

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

* 1. Выполнение подачи в настольном теннисе.

Мяч, при помощи открытой ладони, подбрасывается строго вверх примерно на 16 см. В то время, когда он отрывается от ладони и соприкасается с ракеткой, он должен находиться выше стола и находиться не в границах края стола.

Тот, кто осуществляет подачу, должен так ударить по мячу ракеткой, чтобы он коснулся своей половины стола один раз и минимум один раз поверхности стола со стороны противника.

Подача осуществляется таким образом, чтобы тот из игроков, кто принимает мяч, и судья, хорошо видели, соблюдаются ли правила подачи мяча. Запрещается закрывать подачу свободной рукой, корпусом или одеждой.

Подача зачитывается только тогда, когда мяч отрывается от ладони.

Если при подаче мяч коснулся сетки, но остальные правила не нарушены, то судья назначает повторную подачу. В этом случае игрок повторяет подачу снова. После того, как подача засчитана судьей, последующие удары по мячу должны быть выполнены таким образом, чтобы мяч касался полотна стола только в зоне противника.

**3 модуль**

**3.1.** Правила игры в шахматы:

Расстановка фигур:

Соперники играют по разные стороны доски, один из них ходит белыми фигурами, второй – черными. Фигуры в каждой партии расставляются одинаково следующим образом:

* Линии номер 2 и 7 – пешки;
* Углы доски – ладьи;
* Рядом с ладьями – кони;
* Рядом с конями – слоны;
* Посередине – ферзь (должен стоять на клетке идентичного с ним цвета: белый – на белой, черный – на черной);
* Рядом с ферзем стоит король.

Первый ход в партии достается игроку с белыми фигурами (решение о том, кто какими фигурами играет, принимается с помощью жребия). Итак, вначале ходят белые фигуры, потом черные, затем снова белые, потом черные и т.д.

Правила шахмат: ходы фигур

Самой весомой и значимой шахматной фигурой является король. Возможные ходы фигуры: по диагонали, горизонтали, вертикали на соседнее поле. Король не имеет права делать ходы на соседнее поле в том случае, если оно атакуется одной из фигур соперника, либо если на этом поле находится другая фигура одинакового с королем цвета.

Ферзь является самой мощной фигурой в шахматах. Его условная стоимость – 8 пешек. В нем сочетается сила одновременно ладьи и слона, так как может ходить по вертикали, диагонали и вертикали (в том случае, если на пути нет других фигур).

Ладья имеет право делать ходы в вертикальном и горизонтальном направлении, если на ее пути нет иных фигур. Условная стоимость ладьи – 5 пешек.

Слон может ходить по диагонали на любую клетку, если там нет других фигур. Бывают чернополые и белополые слоны (первые ходят по полям черного цвета, вторые – белого).

Конь – условная стоимость – 3 пешки. Возможный год – в форме буквы «Г». Это означает, что в начале хода он может перемешаться на две клетки в вертикальном направлении, после чего – на одну клетку в горизонтальном направлении. Также возможный ход коня – одно поле в вертикальном направлении и два – в боковом горизонтальном. Фигура коня имеет право «перепрыгивать» через другие фигуры.

**3.2.** Шахматные задачи.

Шахматная задача ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) problem) — составленная [шахматным композитором](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80) позиция, в которой одной из сторон предлагается выполнить задание (обычно объявить [мат](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82_(%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8B)) сопернику) в указанное число ходов. Композитор, составляющий шахматные задачи, называется [проблемистом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%81%D1%82_(%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8B)).

По жанру задачи делятся на двух-, трёх- и многоходовки, кооперативные маты, обратные маты, сказочные задачи. Решение задачи состоит в нахождении задуманного автором единственного пути, ведущего к выполнению задания. Эстетический эффект задачи достигается неожиданным (замаскированным) вступительным ходом и красивой комбинацией. Как правило, задача не должна начинаться с шаха, решение должно быть труднонаходимым, сопернику необходимо предоставить возможности активной контригры.

В задачах должны соблюдаться основные принципы шахматной композиции — легальность начальной позиции, решаемость во всех вариантах и единственность решения, а также художественные требования — выразительность замысла, экономичность формы, красота решения.

В процессе развития задачной композиции её принципы претерпевали значительные изменения: обогащалось содержание, расширялась тематика, менялись требования к форме, появлялись и исчезали различные стили и направления.

«Об игре в шахматы» (лат. De Ludo Schacorum) — книга итальянского монаха-математика Луки Бартоломео Пачоли из монастыря Гроба Господня на латинском языке. Трактат известен также под названием «Отгоняющий скуку» (итал. «Schifanoia»). Часть иллюстраций к трактату атрибутируются Леонардо да Винчи, ему же приписывается и часть представленных там шахматных задач (итал. Leonardo da Vinci, 1452—1519).

Достаточно часто шахматная задача представлена на картинах с изображением партии в шахматы. Примерами подобных изображений могут быть «Шахматистки» Джона Лавери (1929), где на доске представлен достаточно изящный мат в два хода, и «Портрет Эдварда Виндзора, 3-го барона Виндзора, его жены, Кэтрин де Вер, и их семьи» (1568) Мастера графики Уорик, где снова присутствует мат в два хода. «Детская задача» (1857) — акварель английского художника Ричарда Дадда. Она создана им в психиатрической лечебнице, где он находился уже тринадцать лет после совершённого убийства отца. На акварели изображён изящный мат в два хода.

Особую категорию задач составляют литературные мистификации. К числу наиболее известных относятся две шахматные задачи 1878 и 1936 годов, созданные Чарльзом Годфри Гумпелем (мат в семь ходов) и Виктором Бартом (мат в два хода).

**3.3.** Правила игры в шашки:

1. Игра ведется двумя лицами на шашечной доске, разбитой на 64 квадрата, окрашенных в белый и черный цвета, 12-ью шашками белыми, принадлежащими одному игроку, и 12-ью шашками черными, принадлежащими другому игроку.

2. Доска между играющими кладется так, чтобы большая дорога шла от играющего слева направо.

3. Шашки с каждой стороны расставляются по черным квадратам на первых трех рядах от играющего.

4. Ходы играющими делаются поочередно.

5. За ход считается передвижение шашки вперед на соседний черный квадрат, а также взятие неприятельских шашек.

6. Если соседний квадрат занят вражеской, допустим, черной шашкой, а следующий за ней черный квадрат свободен, то черная шашка «бьется», т. е. белая шашка перескакивает через черную на следом за ней находящийся свободный черный квадрат, и черную шашку «съедают» — снимают с доски.

7. За один прием «бьется» столько шашек, сколько их стоит на пути на указанных выше условиях.

8. В случае, если возможно взять шашки противника одновременно по двум направлением, выбор, вне зависимости от количества, предоставляется усмотрению берущего.

9. При взятии шашки снимаются с доски только по окончании хода.

10. Два раза в один прием при ходе брать шашку (перекрещивать ее бьющей) не допускается.

11. Если шашка одного из играющих во время игры проникнет до последнего ряда, то она превращается в дамку.

12. Если простая шашка при взятии шашек противника становится дамкой и после этого ей вновь открывается возможность бить неприятельские шашки, то таковое взятие обязательно (в отличие от польских шашек).

13. Дамка имеет право движения по всей длине ряда черных квадратов на любое место, не занятое шашками.

14. «Бьет» она вражескую шашку, если за той непосредственно остается свободный черный квадрат. Бьет она по всей длине ряда черных квадратов на любом от себя расстоянии.

15. Как простой шашкой, так и дамкой обязаны «бить», если к тому представляется случай.

16. Как простая, так и дамка «бьют» неприятельские шашки как вперед, так и назад.

17. Выигравшим партию признается тот, кто либо заберет все шашки противника, либо лишит его возможности делать какие-либо ходы, заперев оставшиеся на доске шашки.

18. При невозможности для обеих сторон выиграть партию, игра признается ничьей.

19. При трижды повторившихся непосредственно одних и тех же ходах с одной стороны, противнику предоставляется право признать игру ничьей.

20. При борьбе трех дамок против одной для выигрыша предоставляется не свыше 15 ходов.

21. Если при одной дамке имеется еще одна или несколько шашек, для выигрыша предоставляется не свыше 30 ходов, впредь до изменения в соотношении сил.

22. При не достижении выигрыша в обоих последних случаях игра признается ничьей.

23. Чтобы сохранить в памяти сыгранную партию, ее записывают. Для этого все продольные к играющему ряды шашечницы отмечаются буквами: а, b, с, d, e, f, g, h. Поперечные ряды отмечаются цифрами: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8.

24. Чтобы записать ход шашки, отмечают сперва клетку на которой она стояла, посредством цифры и буквы, которые соответствуют данной клетке, ставят тире и приписывают затем таким же образом название клетки, на которую она становится.

25. Если нужно обозначить снимание шашки с доски, то между наименованием клетки, с которой начинается движение, и наименованием клетки, на которую ставится шашка после боя, ставится вместо тире двоеточие (иногда знак X).

26. При бое ряда шашек обозначается только начало и конец боя, опуская промежуточные клетки.

**4 модуль**

**4.1.** Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Мартине).

Проба Мартинэ проводится следующим образом. Занимающийся от-

дыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4 мин подсчитывается частота

пульса за 10 с, с перерасчетом на 1 мин (исходный пульс). Далее выполняют-

ся 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед, разводя колени в

стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после

приседаний подсчитывается частота пульса в течение первых 10 с, с перерас-

четом на 1 мин. Определяется увеличение частоты пульса в процентах по от-

ношению к исходной.

Оценка:

— отлично — 30 % и меньше;

— хорошо — 31—50 %;

— удовлетворительно — 51—70 %;

— плохо — 71—80 % ;

— очень плохо — 81 % и больше.

**4.2.** Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Штанге).

Данное исследование проводится, так же как и проба Генчи, но задержка дыхания выполняется после почти максимального (85-95 % от возможного) вдоха. Для нетренированных женщин и мужчин средние показатели пробы Штанге находятся в пределах диапазонов 35-45 секунд и 50-60 секунд соответственно. У спортсменок время задержки дыхания может превышать 4555 секунд, а у спортсменов 65-75 секунд.

Кроме указанной методики проведения пробы Штанге проводятся и другие ее модификации. Например, с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. В первом случае выполняется форсированное дыхание, время которого для женщин составляет 30 секунд, а для мужчин 45 секунд. После этого задерживают дыхание на глубоком вдохе. Средними показателями при данной модификации пробы являются для женщин – 90-110 секунд, для мужчин – 130-150 секунд. Если сравнивать значения с обычной пробой Штанге время задержки дыхания после гипервентиляции возрастает в 1,5-2 раза.

В качестве физической нагрузки обычно используют 20 приседаний за 30 секунд. Пробу Штанге проводят сначала до нагрузки, а затем сразу после неѐ. При повторной пробе время задержки дыхания обычно снижается в 1,5-2 раза.

**4.3.** Провести пробу и интерпретировать результаты (Клиностатическая проба).

При проведении клиностатической пробы обследуемый должен в течение 3-5 минут находиться в вертикальном положении, после этого у него три раза измеряют ЧСС по 15 секунд. Затем исследуемый переходит в положение лѐжа и за первые 15 секунд вновь подсчитывают ЧСС. Полученные данные переводят в удары за одну минуту и вычисляют разницу между ортостатическим (вертикальным) и клиностатическим (горизонтальным) положениями. Снижение ЧСС на 4-12 ударов в минуту указывает на нормальный тонус и возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Если снижение ЧСС составит больше или меньше значений данного диапазона, то реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы признаѐтся соответственно повышенной или сниженной.

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины.**

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике скандинавской ходьбы.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1. Общие требования безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 2** Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 3** Обучение технике бега. Развитие ловкости, быстроты и выносливости.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику бега.

Кисти рук должны быть немного стиснуты в кулак, руки свободно перемещаются вдоль тела, плечи расслаблены и опущены, но не двигаются вперед-назад.

Во время бега корпус слегка наклоняется для смещения центра тяжести вперед. Постарайтесь не раскачиваться из стороны в сторону. Стопа опорной ноги в момент касания с поверхностью должна находиться на уровне тела, а не далеко перед ним.

Спину держите ровно, расправьте плечи и сохраняйте правильную осанку – это важно для правильного глубокого дыхания.

При соблюдении правильного наклона ваше тело само подберет комфортную ширину и частоту шагов.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 4** Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику бега.

Кисти рук должны быть немного стиснуты в кулак, руки свободно перемещаются вдоль тела, плечи расслаблены и опущены, но не двигаются вперед-назад.

Во время бега корпус слегка наклоняется для смещения центра тяжести вперед. Постарайтесь не раскачиваться из стороны в сторону. Стопа опорной ноги в момент касания с поверхностью должна находиться на уровне тела, а не далеко перед ним.

Спину держите ровно, расправьте плечи и сохраняйте правильную осанку – это важно для правильного глубокого дыхания.

При соблюдении правильного наклона ваше тело само подберет комфортную ширину и частоту шагов.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 5** Разучивание комплекса упражнений статического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений статического стретчинга.

Растяжка шеи:

1. Плавные повороты головы вправо-влево.

2. Круговые движения головы.

3. Задержка головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины:

1. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка.

2. Кошка – корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.

3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись.

4. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.

5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Растяжка грудных мышц:

1. Встаем лицом к проему двери.
2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
5. Возвращаемся в исходное положение.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 6** Совершенствование комплекса упражнений статического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений статического стретчинга.

Растяжка шеи:

● плавные повороты головы вправо-влево;

● круговые движения головы;

● задержка головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины:

1. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка.

2. Кошка – корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.

3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись.

4. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.

5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Растяжка грудных мышц:

1. Встаем лицом к проему двери.
2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
5. Возвращаемся в исходное положение.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 7** Разучивание комплекса упражнений динамического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений динамического стретчинга.

**I. Плие с касаниями пола**

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.

Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

**II. Глубокий выпад**

Работают мышцы ягодиц и спины.

Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.

**III. Голубь**

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 8** Совершенствование комплекса упражнений динамического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений динамического стретчинга.

**I. Плие с касаниями пола**

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.

Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

**II. Глубокий выпад**

Работают мышцы ягодиц и спины.

Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.

**III. Голубь**

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 9** Разучивание комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений баллистического стретчинга.

**I.**Растяжка квадрицепсов: Встаем в правосторонний выпад. Левую ногу отводим максимально назад и упираем коленом в пол. Поднимаем левую голень, подхватываем ее рукой и тянем к ягодицам. Стоим в такой позе и периодически покачиваем тазом для усиления растяжения. Повторяем упражнение для другой ноги.

**II.**Растяжка бицепсов бедра: Садимся на ягодицы и выпрямляем ноги. Сгибаем левое колено и подтягиваем стопу как можно ближе к паху. Фиксируем ее в одном положении. Затем плавно наклоняемся грудью к правому колену и обхватываем пальцы стопы. Задерживаемся в таком положении. После этого меняем ноги и повторяем. При выполнении стараемся удерживать спину ровно.

**III.**Растяжка икроножной и камбаловидной мышц: Встаем носками на нижнюю перекладину шведской стенки. Пятки максимально опускаем. При этом ноги не сгибаем. Фиксируем такое положение. С помощью рук удерживаемся на стенке, но вес тела направляем в пятки. Во время подхода делаем подъем на носки, а затем снова опускаемся. Повторяем так 2–3 раза за подход. Это необходимо для более качественного растяжения голеней.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 10** Совершенствование комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений баллистического стретчинга.

**I.**Растяжка квадрицепсов: Встаем в правосторонний выпад. Левую ногу отводим максимально назад и упираем коленом в пол. Поднимаем левую голень, подхватываем ее рукой и тянем к ягодицам. Стоим в такой позе и периодически покачиваем тазом для усиления растяжения. Повторяем упражнение для другой ноги.

**II.**Растяжка бицепсов бедра: Садимся на ягодицы и выпрямляем ноги. Сгибаем левое колено и подтягиваем стопу как можно ближе к паху. Фиксируем ее в одном положении. Затем плавно наклоняемся грудью к правому колену и обхватываем пальцы стопы. Задерживаемся в таком положении. После этого меняем ноги и повторяем. При выполнении стараемся удерживать спину ровно.

**III.**Растяжка икроножной и камбаловидной мышц: Встаем носками на нижнюю перекладину шведской стенки. Пятки максимально опускаем. При этом ноги не сгибаем. Фиксируем такое положение. С помощью рук удерживаемся на стенке, но вес тела направляем в пятки. Во время подхода делаем подъем на носки, а затем снова опускаемся. Повторяем так 2–3 раза за подход. Это необходимо для более качественного растяжения голеней.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 11** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 1.1. Выполнение комплекса упражнений статического стретчинга.

Контрольное упражнение: 1.2. Выполнение комплекса упражнений динамического стретчинга.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 12** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 1.3. Выполнение комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 13, 14** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 15** Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.

2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.

5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.

8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По-переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо-бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.

10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. отклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.

12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 16** Совершенствование техники обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.

2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.

5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.

8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По-переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо-бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.

10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.

11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. отклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.

12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 17** Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику ОРУ на гимнастической скамейке.

И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны:

4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны.

5-8 – тоже в др. сторону.

И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр.ногой со скамейки справа, р. вверх;

4 - шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног).

И.п. – стоя под углом 450справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.

1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;

2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)

На четвертом повторе

7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;

8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.

И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

1 – шаг пр.ногой на скамейку;

2 – шаг лев. ногой на скамейку;

3 – шаг пр. ногой со скамейки;

4 – шаг лев. ногой со скамейки;

5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.

6 – вернуться в и.п., но р. за голову;

7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;

8 – вернуться в и.п.

И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.

1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;

4 - И.п.

5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;

8 – И.п.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 18** Совершенствование техники ОРУ на гимнастической скамейке.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику ОРУ на гимнастической скамейке.

И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны:

4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны.

5-8 – тоже в др. сторону.

И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке

1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс:

2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:

3 – шаг пр.ногой со скамейки справа, р. вверх;

4 - шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног).

И.п. – стоя под углом 450справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.

1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;

2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)

На четвертом повторе

7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;

8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.

И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

1 – шаг пр.ногой на скамейку;

2 – шаг лев. ногой на скамейку;

3 – шаг пр. ногой со скамейки;

4 – шаг лев. ногой со скамейки;

5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.

6 – вернуться в и.п., но р. за голову;

7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;

8 – вернуться в и.п.

И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.

1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;

4 - И.п.

5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;

8 – И.п.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 19** Обучение простейшим приемам самомассажа.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать навыки самомассажа:

- Растирания. Сдвигание верхних слоёв мышечной ткани. В зависимости от глубины расположения мышцы, которая поддаётся воздействию, прилагается соответствующий уровень силы. Растирания, как и большинство движений при массаже ведутся по направлению оттока лимфы и крови. Движения выполняются большими пальцами, кончиками среднего и указательного, костяшками или ребром ладони. Форма направления продольная, спиралевидная, круговая, поперечная.

- Разминания. Один из основных приёмов. Состоит из непрерывных захватываний, приподниманий, сдавливаний и смещений кожи. Если на массируемом участке возможен захват мышцы, отделяете её от кости и тут же возвращаете на место. Интенсивность разминки: плавное начало, постепенное усиление воздействия, резкий переход на другой участок тела.

- Потряхивания. Помогают расслабить крупные мышцы. Пальцами или кистями создаются мелкие ритмичные движения, не отнимая руку от тела, а меняя интенсивность нажима. Быстрые колебательные движения в стороны, поперек мышцы, позволят ускорить процесс расслабления. Техника приемлема исключительно на конечностях.

- Движения. Используется при реабилитационном сеансе. Процесс заключается в принудительном выполнении движений, которые не могут свободно выполняться из-за поврежденных мышц или других частей тела. Комплекс выглядит как гимнастика, способствует усиленному кровообращению, активизирует обменные процессы. При регулярном применении снимает спазмы с мышц и увеличивает подвижность сочленений.

- Поколачивания. Легкие, ритмичные удары разными частями ладони, начиная с кончиков пальцев, заканчивая ребром или полусогнутой кистью. Движения располагаются поперёк мышечных нитей, выполняются максимально быстро. Не задействуются локтевые и плечевые суставы, только кисти.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 20** Совершенствование простейших приемов самомассажа.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать навыки самомассажа:

- Растирания. Сдвигание верхних слоёв мышечной ткани. В зависимости от глубины расположения мышцы, которая поддаётся воздействию, прилагается соответствующий уровень силы. Растирания, как и большинство движений при массаже ведутся по направлению оттока лимфы и крови. Движения выполняются большими пальцами, кончиками среднего и указательного, костяшками или ребром ладони. Форма направления продольная, спиралевидная, круговая, поперечная.

- Разминания. Один из основных приёмов. Состоит из непрерывных захватываний, приподниманий, сдавливаний и смещений кожи. Если на массируемом участке возможен захват мышцы, отделяете её от кости и тут же возвращаете на место. Интенсивность разминки: плавное начало, постепенное усиление воздействия, резкий переход на другой участок тела.

- Потряхивания. Помогают расслабить крупные мышцы. Пальцами или кистями создаются мелкие ритмичные движения, не отнимая руку от тела, а меняя интенсивность нажима. Быстрые колебательные движения в стороны, поперек мышцы, позволят ускорить процесс расслабления. Техника приемлема исключительно на конечностях.

- Движения. Используется при реабилитационном сеансе. Процесс заключается в принудительном выполнении движений, которые не могут свободно выполняться из-за поврежденных мышц или других частей тела. Комплекс выглядит как гимнастика, способствует усиленному кровообращению, активизирует обменные процессы. При регулярном применении снимает спазмы с мышц и увеличивает подвижность сочленений.

- Поколачивания. Легкие, ритмичные удары разными частями ладони, начиная с кончиков пальцев, заканчивая ребром или полусогнутой кистью. Движения располагаются поперёк мышечных нитей, выполняются максимально быстро. Не задействуются локтевые и плечевые суставы, только кисти.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 21** Закрепление простейших приемов самомассажа.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать навыки самомассажа:

- Растирания. Сдвигание верхних слоёв мышечной ткани. В зависимости от глубины расположения мышцы, которая поддаётся воздействию, прилагается соответствующий уровень силы. Растирания, как и большинство движений при массаже ведутся по направлению оттока лимфы и крови. Движения выполняются большими пальцами, кончиками среднего и указательного, костяшками или ребром ладони. Форма направления продольная, спиралевидная, круговая, поперечная.

- Разминания. Один из основных приёмов. Состоит из непрерывных захватываний, приподниманий, сдавливаний и смещений кожи. Если на массируемом участке возможен захват мышцы, отделяете её от кости и тут же возвращаете на место. Интенсивность разминки: плавное начало, постепенное усиление воздействия, резкий переход на другой участок тела.

- Потряхивания. Помогают расслабить крупные мышцы. Пальцами или кистями создаются мелкие ритмичные движения, не отнимая руку от тела, а меняя интенсивность нажима. Быстрые колебательные движения в стороны, поперек мышцы, позволят ускорить процесс расслабления. Техника приемлема исключительно на конечностях.

- Движения. Используется при реабилитационном сеансе. Процесс заключается в принудительном выполнении движений, которые не могут свободно выполняться из-за поврежденных мышц или других частей тела. Комплекс выглядит как гимнастика, способствует усиленному кровообращению, активизирует обменные процессы. При регулярном применении снимает спазмы с мышц и увеличивает подвижность сочленений.

- Поколачивания. Легкие, ритмичные удары разными частями ладони, начиная с кончиков пальцев, заканчивая ребром или полусогнутой кистью. Движения располагаются поперёк мышечных нитей, выполняются максимально быстро. Не задействуются локтевые и плечевые суставы, только кисти.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 22** Обучение элементам расслабления, улучшение координации.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Выполнить комплекс дыхательных упражнений.

1) Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2) Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух

через нос. Пауза.

3) После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в

верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4) Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5) И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 23** Совершенствование элементов расслабления, улучшение координации.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Выполнить комплекс дыхательных упражнений.

1) Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2) Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух

через нос. Пауза.

3) После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в

верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4) Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5) И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 24** Обучение комплексу упражнений при избыточном весе.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать комплекс упражнений при избыточном весе.

1.Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

2.Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3.Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.

4.Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5.Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.

6.Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны.

7.Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.

8.В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

9.Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

10.Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 25** Совершенствование комплекса упражнений при избыточном весе.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать комплекс упражнений при избыточном весе.

1.Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

2.Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3.Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.

4.Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5.Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.

6.Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны.

7.Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.

8.В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

9.Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

10.Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 26** Обучение технике упражнений на укрепление мышц бедра.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений на укрепление мышц бедра.

Приседания.Исходное положение (И.п.) — ноги на уровне плеч, разверните стопы, втяните нижнюю часть брюшного пресса, поставьте руки вперед (при необходимости можно держаться руками за опору). Сохраняя спину прямой, медленно сгибайте колени до такого положения, которое не потребует от вас чрезмерных напряжений, но в то же время бедра не должны опускаться ниже уровня коленей. Медленно выпрямите ноги до половины, а затем опять присядьте.

Полуприседания. И.п. — ноги вместе, положите руку на опору, поднимитесь на носки. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, втяните живот и медленно выполните полуприседание, опустившись вниз на 7—12 сантиметров. Медленно досчитайте до трех. Медленно вернитесь в исходное положение.

Приседания с опорой спиной:

1. И. п: — спиной к стене на расстоянии 40—50 сантиметров (подойдет дверь или другая гладкая поверхность). Обопритесь о стену прямой спиной. Медленно соскользните вниз до положения «сидя на стуле». Колени должны располагаться точно над стопами. Медленно досчитайте до пяти. Затем аккуратно и медленно вернитесь в исходное положение.

2. И.п. — то же, но ноги поставьте врозь широко и слегка разверните носки в стороны. Соскользните в положение «сидя на стуле». Медленно досчитайте до пяти. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц наружной поверхности бедра.

При выполнении этого упражнения нужно лечь на правый бок и согнуть колени. Подтяните их к животу так, чтобы угол между туловищем и бедром составлял 90°. Теперь, не размыкая стоп, чтобы удержать равновесие, поднимите бедро. На счет «три» медленно опустите бедро. Поднимайте и опускайте ногу в медленном темпе, контролируя напряжение мышц в обоих направлениях.

Повернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой. Вы можете варьировать углом, под которым находится бедро по отношению к туловищу, чтобы найти момент максимального напряжения мышц.

Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

Для выполнения этого упражнения лягте на правый бок, согните руку в локте, обоприте голову на кисть. Согните левую ногу и поставьте стопу на пол. Держа правую ногу прямой с оттянутым носком, поднимите ее на несколько сантиметров от пола. Удержите и медленно опустите. Не касаясь пола, поднимите ногу снова. Теперь делаем качания в верхней точке траектории. Затем удержите ногу и досчитайте до 10. Повернитесь на другой бок и выполните все то же самое другой ногой.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 27** Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений на укрепление мышц бедра.

Приседания.Исходное положение (И.п.) — ноги на уровне плеч, разверните стопы, втяните нижнюю часть брюшного пресса, поставьте руки вперед (при необходимости можно держаться руками за опору). Сохраняя спину прямой, медленно сгибайте колени до такого положения, которое не потребует от вас чрезмерных напряжений, но в то же время бедра не должны опускаться ниже уровня коленей. Медленно выпрямите ноги до половины, а затем опять присядьте.

Полуприседания. И.п. — ноги вместе, положите руку на опору, поднимитесь на носки. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, втяните живот и медленно выполните полуприседание, опустившись вниз на 7—12 сантиметров. Медленно досчитайте до трех. Медленно вернитесь в исходное положение.

Приседания с опорой спиной:

1. И. п: — спиной к стене на расстоянии 40—50 сантиметров (подойдет дверь или другая гладкая поверхность). Обопритесь о стену прямой спиной. Медленно соскользните вниз до положения «сидя на стуле». Колени должны располагаться точно над стопами. Медленно досчитайте до пяти. Затем аккуратно и медленно вернитесь в исходное положение.

2. И.п. — то же, но ноги поставьте врозь широко и слегка разверните носки в стороны. Соскользните в положение «сидя на стуле». Медленно досчитайте до пяти. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц наружной поверхности бедра.

При выполнении этого упражнения нужно лечь на правый бок и согнуть колени. Подтяните их к животу так, чтобы угол между туловищем и бедром составлял 90°. Теперь, не размыкая стоп, чтобы удержать равновесие, поднимите бедро. На счет «три» медленно опустите бедро. Поднимайте и опускайте ногу в медленном темпе, контролируя напряжение мышц в обоих направлениях.

Повернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой. Вы можете варьировать углом, под которым находится бедро по отношению к туловищу, чтобы найти момент максимального напряжения мышц.

Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

Для выполнения этого упражнения лягте на правый бок, согните руку в локте, обоприте голову на кисть. Согните левую ногу и поставьте стопу на пол. Держа правую ногу прямой с оттянутым носком, поднимите ее на несколько сантиметров от пола. Удержите и медленно опустите. Не касаясь пола, поднимите ногу снова. Теперь делаем качания в верхней точке траектории. Затем удержите ногу и досчитайте до 10. Повернитесь на другой бок и выполните все то же самое другой ногой.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 28** Обучение технике упражнений для брюшного пресса.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений для брюшного пресса.

1. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох.

2. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

3. И.п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.

4. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.

5. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.

6. И.п. — лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Дыхание: лежа в и.п. — вдох, подъем туловища — выдох.

7. И.п. — сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Дыхание — как и при выполнении предыдущих упражнений.

8. И.п. — сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола.

9. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Следить за ритмом дыхания.

10. И.п. — лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. — вдох, подъем ног — выдох.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 29** Совершенствование техники упражнений для брюшного пресса.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений для брюшного пресса.

1. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох.

2. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

3. И.п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.

4. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.

5. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.

6. И.п. — лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Дыхание: лежа в и.п. — вдох, подъем туловища — выдох.

7. И.п. — сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Дыхание — как и при выполнении предыдущих упражнений.

8. И.п. — сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола.

9. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Следить за ритмом дыхания.

10. И.п. — лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. — вдох, подъем ног — выдох.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 30** Обучение и совершенствование техники упражнений для мышц спины.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений для мышц спины.

1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на [позвоночнике](http://pozvonochnik.org/concept:2).

2. Полувис на перекладине (ноги на полу).

3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад.

4. Лёжа на животе, руки вперёд потягиваемся, стараясь растянуть [грудной отдел](http://pozvonochnik.org/concept:15) [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2)

5. Лёжа на спине руки выпрямлены и отведены за голову - потягиваемся, стараясь растянуть [поясничный](http://pozvonochnik.org/concept:16) [отдел позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:3).

Все упражнения необходимо делать не торопясь.

6. Встать прямо руки на поясе. Делать наклоны.

7. Встать прямо, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться ладонями пола, возвращаемся в исходное положение.

8. Стоим прямо, ноги на ширине плеч руки свободно опущены. Вращение корпусом в стороны. Чувствуем натяжение мышц в пояснице.

9. Стоим прямо, руки вдоль бёдер. Поднять согнутую в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195) ногу и отвести бедро в сторону, упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на полу. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в таком положении 5 - 10 секунд. Потом то же самое делаем с другой ногой.

10. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Согнуть ногу в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195), взять за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 31** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 1.4.Выполнение комплекса ОРУ у гимнастической стенки.

Контрольное упражнение: 1.5.Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 32** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение:1.6. Продемонстрировать навыки самомассажа.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 33, 34** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 1** Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.

**Тема самостоятельной работы** Скандинавская ходьба.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дать определение, что такое скандинавская ходьба. История происхождения скандинавской ходьбы.

Задание 2. Проведите соответствия: «Влияние скандинавской и обычной ходьбы на организм человека».

Задание 3. Заполнить схему: «Польза скандинавской ходьбы для организма человека».

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Проведите соответствия: «Влияние скандинавской и обычной ходьбы на организм человека».**

|  |  |
| --- | --- |
| 1)снимается напряжение суставов нижних конечностей, нагрузка на позвоночник и, как следствие, исправляется осанка; |  |
| 2)частота сердечных сокращений в среднем увеличивается на 15-18 ударов в минуту; |  |
| 3)настроение заметно улучшается; |  |
| 4)благодаря активному сжиганию калорий снижается вес; |  |
| 5)выводится «плохой» холестерин, укрепляется сердечная мышца; |  |
| 6)вовлекает в работу лишь мышцы нижних конечностей; |  |
| 7)укрепляется связочный аппарат, формируется мышечный корсет; |  |
| 8)вовлекает в работу лишь окислительные мышечные волокна ног; | **ОБЫЧНАЯ ХОДЬБА** |
| 9)предупреждается остеопороз - прогулки на солнце усиливают выработку витамина D; |  |
| 10)восстанавливается опорно-двигательный аппарат после травм; | **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА** |
| 11)расход энергии примерно 190 ккал в час; |  |
| 12)улучшается координация движений; |  |
| 13)увеличивается объём лёгких, что усиливает снабжение тканей кислородом; |  |
| 14)организм обогащается кислородом; |  |
| 15)особо не влияет на осанку человека; |  |
| 16)мышцы тела находятся в постоянном тонусе; |  |
| 17)в работу включаются как окислительные мышечные волокна, так и мышечные волокна иных типов; |  |
| 18)позволяет сразу же тратить жиры; |  |
| 19)сон нормализируется, исчезает бессонница. |  |

**Задание 3. Заполните схему:** **«Польза скандинавской ходьбы для организма человека».**

****

**Модуль 1** Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.

**Тема самостоятельной работы** Стретчинг, комплексы упражнений.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дайте определение понятию "Стретчинг". Назовите особенности и нюансы стретчинга.

Задание 2. Заполните таблицу: «Способы выполнения стретчинга».

Задание 3. Составьте комплекс упражнений .

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Заполнить таблицу: «Способы выполнения стретчинга».**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение состоит из медленных и плавных движений. Напрягая определенную группу мышц, тренирующийся человек ненадолго зависает в этой позиции, то есть мускулатура находится в сокращенном виде. Эти упражнения способствуют растягиванию и укреплению мышц, именно с них рекомендуется начинать тренировки; |  |
|  | ДИНАМИЧЕСКИЙ |
| В основе – маховые упражнения для конечностей, выполняемые с увеличивающейся амплитудой и скоростью. Это способствует быстрому растягиванию мышц определенной части тела. Эти стретч-упражнения должны выполняться после специальной подготовки, так как новички при их выполнении часто получают травмы; |  |
| Упражнения выполняются в максимально замедленном темпе. Позволяет растянуть мышечные волокна и используется как вариант разминки перед выполнением напряженной тренировки; |  |
|  | ПАРНЫЙ |

**Задание 3. После оглашения преподавателем группы мышц, необходимо составить укрепляющий комплекс упражнений, состоящий из 7-10 упражнений.**

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Дыхательная гимнастика.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать комплекс дыхательной гимнастики.

1. Упражнение "Ладошки"

2. Упражнение "Погончики"

3. Упражнение "Насос (накачивание шины)"

4. Упражнение "Кошка (полуприсед с поворотом)"

5. Упражнение "Обними плечи"

6. Упражнение "Большой маятник"

7. Упражнение "Повороты головы"

8. Упражнение "Ушки"

9. Упражнение "Маятник головой (вперед и назад)"

10. Упражнение "Перекаты"

11. Упражнение "Шаги"

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 2** Дыхательная гимнастика.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием практических

навыков

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать комплекс дыхательной гимнастики.

1. Упражнение "Ладошки"

2. Упражнение "Погончики"

3. Упражнение "Насос (накачивание шины)"

4. Упражнение "Кошка (полуприсед с поворотом)"

5. Упражнение "Обними плечи"

6. Упражнение "Большой маятник"

7. Упражнение "Повороты головы"

8. Упражнение "Ушки"

9. Упражнение "Маятник головой (вперед и назад)"

10. Упражнение "Перекаты"

11. Упражнение "Шаги"

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 3** Совершенствование техники скандинавской ходьбы.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 4** Совершенствование техники бега.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику бега.

Кисти рук должны быть немного стиснуты в кулак, руки свободно перемещаются вдоль тела, плечи расслаблены и опущены, но не двигаются вперед-назад.

Во время бега корпус слегка наклоняется для смещения центра тяжести вперед. Постарайтесь не раскачиваться из стороны в сторону. Стопа опорной ноги в момент касания с поверхностью должна находиться на уровне тела, а не далеко перед ним.

Спину держите ровно, расправьте плечи и сохраняйте правильную осанку – это важно для правильного глубокого дыхания.

При соблюдении правильного наклона ваше тело само подберет комфортную ширину и частоту шагов.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 5** Обучение технике упражнений на координацию.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений на координацию.

1. Стоя. Проделайте несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы движение правой руки было направлено вперед, а левой – назад. Затем измените направление движения рук: правой назад, левой вперед.

2. Возьмите гимнастическую палку длиной около метра. Поставьте ее вертикально на пол перед собой, прижав сверху ладонью правой руки. Оторвав руку от палки, попробуйте перешагнуть через нее прямой ногой справа налево и, не давая палке упасть, прижмите ее снова ладонью. Затем перешагните через палку слева направо. После этого попробуйте, оторвав руку от палки, сделать поворот на 360 градусов и, не давая палке упасть, прижмите ее ладонью сверху. Затем проделайте поворот в другую сторону.

3. Возьмите в каждую руку по теннисному мячу и поднимите руки вперед. Затем опустите мячи и поймайте их, когда они отскочат от пола.

4. Поднимите руку в сторону ладонями вниз. Попробуйте, оставляя в горизонтальном положении кисть, проделать вращательные движения плечом и предплечьем вперед и назад.

5. Возьмите полотенце или скакалку, обхватите его за концы так, чтобы руки были шире плеч. Натягивая полотенце, поднимите руки вперед, затем вверх и переведите полотенце прямыми руками за спину. Обратным движением вернитесь в исходное положение. В дальнейшем руки с полотенцем сближайте. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз – выдох. Упражнение развивает подвижность в плечевых суставах.

6. Сядьте на стул боком к спинке, обопритесь одной рукой о сиденье, а другой – о спинку. Согните ноги и перенесите их над сиденьем и поставьте на пол. Затем таким же образом вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы при переносе ног ступни не задевали сиденье. В исходном положении делайте вдох, пронося ноги над сиденьем – выдох.

7. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к стене на уровне груди. Затем с карандашом в руке подойдите на полшага к стене и, делая круги ногой по полу, попробуйте написать свои инициалы на листе бумаги. То же самое можно проделать, сидя за столом.

8. Это упражнение следует выполнять в спортивном зале. Подбросив мяч вверх, попытайтесь быстро сделать кувырок вперед, вскочить на ноги и поймать мяч.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 6** Совершенствование техники упражнений на координацию.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений на координацию.

1. Стоя. Проделайте несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы движение правой руки было направлено вперед, а левой – назад. Затем измените направление движения рук: правой назад, левой вперед.

2. Возьмите гимнастическую палку длиной около метра. Поставьте ее вертикально на пол перед собой, прижав сверху ладонью правой руки. Оторвав руку от палки, попробуйте перешагнуть через нее прямой ногой справа налево и, не давая палке упасть, прижмите ее снова ладонью. Затем перешагните через палку слева направо. После этого попробуйте, оторвав руку от палки, сделать поворот на 360 градусов и, не давая палке упасть, прижмите ее ладонью сверху. Затем проделайте поворот в другую сторону.

3. Возьмите в каждую руку по теннисному мячу и поднимите руки вперед. Затем опустите мячи и поймайте их, когда они отскочат от пола.

4. Поднимите руку в сторону ладонями вниз. Попробуйте, оставляя в горизонтальном положении кисть, проделать вращательные движения плечом и предплечьем вперед и назад.

5. Возьмите полотенце или скакалку, обхватите его за концы так, чтобы руки были шире плеч. Натягивая полотенце, поднимите руки вперед, затем вверх и переведите полотенце прямыми руками за спину. Обратным движением вернитесь в исходное положение. В дальнейшем руки с полотенцем сближайте. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз – выдох. Упражнение развивает подвижность в плечевых суставах.

6. Сядьте на стул боком к спинке, обопритесь одной рукой о сиденье, а другой – о спинку. Согните ноги и перенесите их над сиденьем и поставьте на пол. Затем таким же образом вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы при переносе ног ступни не задевали сиденье. В исходном положении делайте вдох, пронося ноги над сиденьем – выдох.

7. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к стене на уровне груди. Затем с карандашом в руке подойдите на полшага к стене и, делая круги ногой по полу, попробуйте написать свои инициалы на листе бумаги. То же самое можно проделать, сидя за столом.

8. Это упражнение следует выполнять в спортивном зале. Подбросив мяч вверх, попытайтесь быстро сделать кувырок вперед, вскочить на ноги и поймать мяч.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 7,8** Йога

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику упражнений йоги для начинающих.

1. Поза верблюда (Уштрасана)

2.Поза стула (Уткатасана)

3. Поза наклона к стопам (Уттанасана)

4. Поза треугольника (Триконасана)

5. Позу плуга (Халь-асана)

6. Поза свечи (Сарвангасана)

7. Поза голубя (Эка пада раджкапотасана)

8. Половинная поза царя рыб (Арлха матсиенлрасана)

9. Поза ребенка (Баласана)

10. Мертвая поза (Шавасана)

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 9** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.1. Выполнение комплекса упражнений на дыхание.

Контрольное упражнение: 2.2.Выполнение бега не короткие дистанции (30м. в полной координации).

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 10** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.3. Выполнение комплекса упражнений на координацию.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 11, 12** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 13** Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Верхняя подача (попасть в поле). С учетом нозологии обучающегося.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику верхней подачи.

Верхняя передача чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча.

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление. В зависимости от характера передачи (высота, длина, направление, скорость и т. п.) игрок обязан постоянно корректировать свои действия.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкива­ется в новом напра­влении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах.

Соотношение уступающего и направляющего (преодолевающего) движений руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстояния передачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и паль­цев (кистевой способ).

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 14** Баскетбол. Стойки, перемещения.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать стойки, перемещения.

Стойка — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол. Ее варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед. В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 15** Броски по кольцу.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Выполнить броски по кольцу.

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 16** Настольный теннис. Стойки, перемещения.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать стойки, перемещения.

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча.

Передвижения в настольном теннисе должны осуществляться в результате гармоничного взаимодействия всех частей тела, благодаря чему туловище, голова и конечности принимают в пространстве положение, оптимальное с точки зрения исполнения данного технического элемента.

1.Одношажный способ (или выпад).

2. Приставные шаги.

3. Двухшажные (скрестные).

4. Прыжки.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 17** Способы удерживания ракетки. Игра открытой и закрытой ракеткой.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать правильный способ держание ракетки.

Ракетка держится за шейку указательным и большим пальцами, остальные пальцы без напряжения охватывают ручку ракетки.

Когда после соприкосновения с шариком ракетка направлена “вверх” – то она называется “открытая” , если же направлена “вниз” – то “закрытая”. Например, после наката ракетка должна быть “закрытая”. Накат открытой ракеткой (справа):

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева):

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 18** Виды подач в настольном теннисе.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать подачу.

Мяч, при помощи открытой ладони, подбрасывается строго вверх примерно на 16 см. В то время, когда он отрывается от ладони и соприкасается с ракеткой, он должен находиться выше стола и находиться не в границах края стола.

Тот, кто осуществляет подачу, должен так ударить по мячу ракеткой, чтобы он коснулся своей половины стола один раз и минимум один раз поверхности стола со стороны противника.

Подача осуществляется таким образом, чтобы тот из игроков, кто принимает мяч, и судья, хорошо видели, соблюдаются ли правила подачи мяча. Запрещается закрывать подачу свободной рукой, корпусом или одеждой.

Подача зачитывается только тогда, когда мяч отрывается от ладони.

Если при подаче мяч коснулся сетки, но остальные правила не нарушены, то судья назначает повторную подачу. В этом случае игрок повторяет подачу снова. После того, как подача засчитана судьей, последующие удары по мячу должны быть выполнены таким образом, чтобы мяч касался полотна стола только в зоне противника.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 19, 20** Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.

Во время игры теннисист выполняет шаги, прыжки, рывки. Шаги:

- неполный или незначительный,

- средний или обычный,

- широкий.

Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемешается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Полушаг выполняется в любом направлении, но шаговая нога не должна пересекать линию опоры другой ноги. Для поворота на месте или незначительного передвижения вперед-назад возможно сочетание двух, трех и более полушагов. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки.

При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнет шаг левая нога). Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием.

Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяет быстро перейти к последующему из перечисленных вариантов движения в любую сторону.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 21** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.4. Выполнение верхней передачи в волейболе, попасть в поле (6 подач).

Контрольное упражнение: 2.5. Выполнение броска в баскетболе по кольцу на точность (10 бросков).

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 22** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.6. Выполнение подачи в настольном теннисе.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 23, 24** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема самостоятельной работы** Йога, дыхательная гимнастика, бег.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дайте определение понятию «Йога». Охарактеризуйте виды йоги (хатха-йога, тантра-йога, кундалини-йога, раджа-йога).

Задание 2. Заполните таблицу: «Особенности беговых дистанций».

Задание 3.Выполните тестовое задание по теме: «Дыхательная гимнастика».

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Заполните таблицу: «Особенности беговых дистанций».**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды дистанций | Особенности |
| спринт | 1.60,100,200,400 метров  2.начинается с низкого старта  3.имеет 4 фазы. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |

**Задание 3.Выполните тестовое задание по теме: «Дыхательная гимнастика».**

1. Дыхательная гимнастика — это…

А) определенная последовательность дыхательных упражнений;

Б) беспорядочная последовательность дыхательных упражнений;

В) определенная последовательность дыхательных сокращений;

1. Вид дыхания, при котором воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.

А) среднее дыхания

Б) нижнее дыхание

В) верхнее дыхание

1. Кто из ниже перечисленных являются разработчиками дыхательной гимнастики в России:

А) А. Стрельникова, К. Бутейко, М. Корпан;

Б) Е. Назарова, К. Бутейко, П. Зиновьев;

В) А. Стрельникова, Е. Назарова, М. Корпан;

1. Суть методики Стрельниковой заключается в…

А) ежесекундном резком выдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений.

Б) ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений.

В) ежесекундном резком вдохе через рот, который сопровождается рядом упражнений.

1. Метод дыхательных упражнений Константина Павловича Бутейко основан на принципе…

А) «больше дышать»;

Б) «глубже дышать»;

В) «меньше дышать»;

1. Основной вид гимнастики для похудения цигун- это…

А) духовная и дыхательная практика из трех упражнений для избавления от лишнего веса;

Б) система упражнений йоги для избавления от всего лишнего в организме;

В) модификация бодифлекса без резких выдохов и вдохов, более щадящая техника;

1. Основной вид гимнастики для похудения оксисайз - это…

А) духовная и дыхательная практика из трех упражнений для избавления от лишнего веса;

Б) система упражнений йоги для избавления от всего лишнего в организме;

В) модификация бодифлекса без резких выдохов и вдохов, более щадящая техника;

1. Основной вид гимнастики для похудения пранаяма - это…

А) духовная и дыхательная практика из трех упражнений для избавления от лишнего веса;

Б) система упражнений йоги для избавления от всего лишнего в организме;

В) модификация бодифлекса без резких выдохов и вдохов, более щадящая техника;

1. В основе методики Марины Корпан лежат…

А) пранаяма и оксисайз;

Б) бодифлекс и цигун;

В) бодифлекс и оксисайз;

1. При дыхательной гимнастике диафрагма совершает не 1000 движений в час, а…

А) в 4 раза больше;

Б) в 2 раза больше;

В) в 4 раза меньше;

1. Показанием к проведению парадоксальной дыхательной гимнастике с высоким эффектом являются такие состояния, как :

А) вялость, депрессия, различные формы невроза;

Б) утомление, изнеможение, измученность;

В) усталость, депрессия, различные формы невроза;

1. Упражнения «Ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или 8 вдохов-движений за один заход. Норма:

А) по 4 вдоха-движения-24 раза, или по 6 вдохов-движений-10 раз;

Б) по 4 вдоха-движения-24 раза, или по 8 вдохов-движений-12 раз;

В) по 2 вдоха-движения-22 раза, или по 8 вдохов-движений-12 раз;

1. При упражнении «Пончики» подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых(пауза)- 3-5 секунд и снова:

А) 8 вдохов-движений;

Б) 6 вдохов-движений;

В) 10 вдохов-движений;

1. Стрельниковская «сотня»-это

А) 86 вдохов-движений;

Б) 98 вдохов-движений;

В) 96 вдохов-движений;

1. В каком из стрельниковских упражнений в течение всего упражнения положение рук менять не следует?

А) упражнение «Ладошки»;

Б) упражнение «Погончики»;

В) упражнение «Обними плечи».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема самостоятельной работы** Баскетбол, волейбол, настольный теннис.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Выполните тестовое задание по теме: «Спортивная игра - баскетбол».

Задание 2. Заполните кроссворд по теме: «Спортивная игра - волейбол».

Задание 3.Выполните тестовое задание по теме: «Спортивная игра – настольный теннис».

**Задание 1. Выполните тестовое задание по теме:«Спортивная игра - баскетбол».**

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

5.Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**Задание 2. Заполните кроссворд по теме: «Спортивная игра - волейбол».**

****

**По горизонтали**

2. Сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз;

4. В каком городе в 2012 году мужская сборная России по волейболу стала Олимпийскими чемпионами;

6. Атакует с краев сетки;

7. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин;

9. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

13. Атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная по фамилии японского волейболиста Дзюнго Мориты, чемпиона Олимпийских игр 1972 года, в настоящее время крайне редко применяется в профессиональном волейболе;

14. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

15. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?

16. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется

19. определяет игру и варианты атаки

22. основной принимающий

23. характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи

24. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

**По вертикали**

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в.. .

3. Автором создания игры в волейбол считается:

5. Продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

6. Самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приеме

8. Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

10. Мощный удар по мячу в верхней точке его траектории

11. Защитный удар, выполняемый в падении

12. Заранее разученное согласованное действие игроков команды

17. Самый высокий волейболист сборной России

18. Спортивная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом, предназначенная для детей школьного возраста

20. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

21.Короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

**Задание 3. Выполните тестовое задание по теме: «Спортивная игра – настольный теннис».**

1. Длина теннисного стола составляет?

А) 2,74 м; Б) 2,64 м; В) 2,52 м; Г) 2,82 м.

1. Ширина теннисного стола составляет?

А) 1,525 м; Б) 1,625 м; В) 1,425 м; В) 1,5 м.

1. Игровая поверхность стола находится на высоте...см от пола?

А) 86; Б) 66; В) 76; Г) 56.

1. Игровая поверхность стола должна быть?

А) матовой, однородной, яркой;

Б) матовой, цветной, светлой;

В) матовой, однородной, темной;

Г) глянцевой, однородной, темной.

1. Верх сетки по всей длине должен находится на высоте над игровой поверхностью... см?

А) 15,75 см; Б) 15,25 см; В) 16,25 см; Г) 16,75 см.

1. Диаметр теннисного мяча..... мм?

А) 40 мм; Б) 35 мм; В) 45 мм; Г) 48 мм.

1. Масса мяча для настольного тенниса равна?

А) 2,5 гр; Б) 3,0 гр; В) 3,5 гр; Г) 2,7 гр;

1. Соревнования по настольному теннису подразделяются на …

А) личные;

Б) командные;

В) командно-личные;

Г) лично-командные.

1. Участник соревнований имеет право …

А) выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи;

Б) оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;

В) повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу;

Г) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам.

1. Участник соревнований имеет право…

А) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;

Б) повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу;

В) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;

Г) намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч.

1. Участник соревнований имеет право …

А) получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры;

Б) затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем;

В) затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча;

Г) затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки.

1. Участник соревнований имеет право …

А) обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;

Б) затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки;  
В) затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой;

Г) затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом.

1. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?

А) до 5 ;

Б) до 10;

В) до 11.

1. Какой должен быть цвет сетки?

А) голубой;

Б) зелёный;

В) синий.

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А) 1920 год;

Б) 1926 год;

В) 1931 год.

1. С какого возраста набирают детей в подготовительную группу для обучения настольному теннису?

А) 8 - 10 лет;

Б) 10 - 11 лет;

В) 11 - 12 лет.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Шахматные фигуры и их начальная расстановка.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Описание фигур. Их классификация.

2. Сравнительная сила фигур.

3. Начальная расстановка фигур.

4. Названия.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 2** Ходы и взятие фигур.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные правила игры

2. Основные ходы фигур

3. Способы взятия фигур

4. Маневры игры

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 3** Игра всеми фигурами с начального положения.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1.Суть игры всеми фигурами с начального положения.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 4** Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. На сколько стадий делится шахматная партия?

2. Как называются эти стадии? Чем они отличаются друг от друга?

3. Цель и задача каждой партии.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 5** Шахматы. Анализ и оценка позиции.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Поле, фигуры, ходы.
2. Начальная позиция.
3. Правила рокировки.
4. Анализ.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 6** Шахматная комбинация.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Определение понятия шахматная комбинация.
2. Классификация комбинации. Ее роль в игре.
3. Пример комбинации.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 7** Шашки. Правила игры. Турнирная дисциплина.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Правила игры.
2. Ошибки и наказания. Штрафные броски.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 8** Анализ и самоанализ шашечных партий.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое анализ? Самоанализ?
2. Какова роль самоанализа шашечной партии?

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 9** Разбор типовых позиций.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Разбор типовых позиций.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 10** Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Своя игра».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные правила игры «Своя игра».

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 11, 12** Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1.Основные правила игры «Что? Где? Когда?»

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 13** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 3.1. Правила игры в шахматы.

Контрольное упражнение: 3.2. Шахматные задачи.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 14** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 3.3. Правила игры в шашки.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 15, 16** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема самостоятельной работы** Шахматы. Шашки.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Назовите шахматные фигуры.

Задание 2. Проведите соответствия: «Шахматная фигура - ее описание».

Задание 3. Заполните кроссворд по теме: «Шахматная партия».

**Задание 1. Назовите шахматные фигуры.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***pravila-shahmat-peshka*** |  |
| ***pravila-shahmat-4*** |  |
| ***pravila-shahmat-5*** |  |
| ***pravila-shahmat-6*** |  |
| ***pravila-shahmat-7*** |  |
| ***pravila-shahmat-8*** |  |

**Задание 2. Проведите соответствия: «Шахматная фигура - ее описание».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Это самая главная фигура на «поле боя», вокруг которой и строится игра. Несмотря на свой статус, фигура довольно ограничена в перемещениях, она может передвигаться всего на одну клеточку в любую сторону. Но при этом у него есть преимущество — возможность рокировки. |  | [**Слон**](http://chess-boom.online/kak-hodit-slon-v-shahmatah/)(Bishop) |
| Это самая активная, сильная и вторая по значимости фигура во время игры. Ее возможности в траекториях движения наиболее разнообразны. Она может ходить как вверх и вниз по доске, так и влево и вправо, а также и по белым, и по черным диагоналям. |  | [**Ладья**](http://chess-boom.online/kak-hodit-ladya-v-shahmatah/)(Rook) |
| Эта фигурка двигается только вертикально или горизонтально и ограничена препятствиями. На старте у игрока есть две таких фигуры, которые размещаются по краям поля. |  | [**Конь**](http://chess-boom.online/kak-hodit-kon-v-shahmatah/)(Knight) |
| Эта фигура считается легкой, обычно выглядит как невысокая башенка с заостренной капелькой. Появилась фигурка именно благодаря тому, что католические священники увлекались шахматами и привнесли в нее что-то свое. |  | [**Пешка**](http://chess-boom.online/kak-hodit-peshka-v-shahmatah/)(Pawn) |
| Обычно выглядит, как соответствующее животное. Его особенность — необычная манера передвижения, а именно буквой «Г» в любую сторону. |  | [**Ферзь**](http://chess-boom.online/kak-hodit-ferz-v-shahmatah/)(Queen) |
| Это шахматный солдат, который первым рвется в бой, открывает игру. Ходит он наиболее просто — по одной клеточке и только вперед, хотя в качестве первого хода могут перепрыгнуть через клеточку, — а сбивают вражеские фигурки только наискосок. |  | [**Король**](http://chess-boom.online/kak-hodit-korol-v-shahmatah/)(King) |

**Задание 3. Заполните кроссворд по теме: «Шахматная партия».**

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

**По горизонтали**

1. соотношение сил;

6. одновременное нападение на две фигуры и более;

8. положение, когда королю некуда ходить, но при этом он не под шахом;

12. запись шахматной партии;

14. неотразимое нападение на короля.

**По вертикали**

1. противостояние королей;
2. уничтожение чужой фигуры;
3. острый недостаток времени;
4. ввод фигур в игру;

7. обмен своей фигуры на фигуру соперника;

9. расположение фигур на шахматной доске;

10. нападение на фигуру, за которой на линии нападения находится другая, более ценная фигура;

11. одновременный ход королем и ладьей;

13. нахождение короля под ударом при наличии возможностей спасения от этого удара;

15. положение, когда игрок вынужден сделать плохой ход.

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дать определение термину «Шашки». Основные правила игры. История изобретения.

Задание 2. Заполните кроссворд: «Русские шашки».

Задание 3. Решите головоломки с шашками.

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Заполните кроссворд: «Русские шашки».**

По горизонтали: 1. Начало игры;

2. Национальность шашек;

3. Середина игры;

4. Две одинаковые диагонали;

5. Предложение сыграть;

6. Счёт;

7. Дотронулся - ?

По вертикали: 1. Окончание партии;

2. Цвет светлого войска;

3. Руководитель кружка;

4. Цвет тёмного войска;

5. Форма шашки;

6. Игра;

7. Высшая шашка;

8. Короткое состязание;

9. Три одинаковые диагонали;

10. Шаг;

11. Поля наискосок;

12. Атака

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |
| **1** |  | **2**22 |  | 3 **3** |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2** |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3** |  |  | **9** |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задание 3. Решите головоломки с шашками.**

Головоломка № 1.

Расположите 6 шашек в 3 ряда так, чтобы в каждом ряду было по 3 шашки.

Головоломка № 2.



На столе в ряд попеременно выложены 6 чёрных и белых шашек.   
Требуется переместить шашки так, чтобы слева оказались все чёрные, а справа — все белые. При этом перемещать на свободное место можно только сразу две рядом

лежащие шашки, не меняя их порядка.

Головоломка № 3.



Требуется за 9 ходов расставить чёрные шашки слева от белых. При этом за один ход можно передвинуть любую шашку вправо или влево на соседнюю свободную клетку, или перепрыгнуть ею на свободную же клетку через одну или две занятые.

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Функциональные пробы.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Понятие «функциональная проба».

2. Влияние вегетативной нервной системы на организм человека.

3. Разновидности функциональных проб.

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 2** Психоэмоциональное состояние. Оценка уровня депрессии.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1.Что такое депрессия?

2.Зависимость степени депрессии от уровня жизни

3.Оценка уровня депрессии современного человека

4.Особенности психоэмоционального состояния человека от различных факторов окружающей среды.

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 3** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 4.1. Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Мартине).

Контрольное упражнение: 4.2. Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Штанге).

Контрольное упражнение: 4.3. Провести пробу и интерпретировать результаты (Клиностатическая проба).

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 4, 5** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема самостоятельной работы** Функциональные пробы. Психоэмоциональное состояние, депрессия.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дайте определение, что такое «Функциональные пробы» (требования, показания, противопоказания).

Задание 2. Проведите соответствия: «Функциональная проба – ее описание».

Задание 3. Выберите правильное определение: «Функциональная проба - это…»

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Проведите соответствия: «Функциональная проба – ее описание».**

|  |  |
| --- | --- |
| При проведении пробы испытуемый выполняет последовательно три нагрузки. В первой делается 20 приседаний, выполняемых за 30 с. Вторая нагрузка выполняется через 3 мин после первой. Она состоит в 15-секундном беге на месте, выполняемом в максимальном темпе. И, наконец, через 4 мин выполняется третья нагрузка - трехминутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин. После окончания каждой нагрузки у испытуемого регистрируется восстановление ЧСС и АД. Регистрация этих данных ведется на протяжении всего периода отдыха между нагрузками: 3 мин после третьей нагрузки; 4 мин после второй нагрузки; 5 мин после третьей нагрузки. Пульс считается по 10-секундным интервалам. | ***Тест PWC170***. |
| При тесте физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Для взрослых мужчин высота ступеньки принимается равной 50 см, для взрослых женщин - 43 см. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождения на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск слагается из 4 двигательных компонентов: 1 - подъем одной ноги на ступеньку, 2 - испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая вертикальное положение, 3 - опускает на пол ногу, с которой начал восхождение, и 4 - опускает другую ногу на пол. Для строго дозирования частоты восхождений на ступеньку и спуска с нее используется метроном, частоту которого устанавливают равной 120 уд/мин. В этом случае каждое движение будет соответствовать одному удару метронома. | ***Проба Летунова***. |
| Физическая работоспособность в тесте выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин. Выбор именно этой частоты основан на следующих двух положениях. Первое заключается в том, что зона оптимального функционирования кардиореспираторной системы ограничивается диапазоном пульса от 170 до 200 уд/мин. Таким образом, с помощью этого теста можно установить ту интенсивность физической нагрузки, которая "выводит" деятельность сердечно-сосудистой системы, а вместе с ней и всей кардиореспираторной системы в область оптимального функционирования. Второе положение базируется на том, что взаимосвязь между ЧСС и мощностью выполняемой физической нагрузки имеет линейный характер у большинства спортсменов, вплоть до пульса равного 170 уд/ мин. При более высокой частоте пульса линейный характер между ЧСС и мощностью физической нагрузки нарушается. | ***Пробы с натуживанием***. |
| Эту величину рассчитывают с помощью различных тестов, при которых достигается индивидуально максимальный транспорт кислорода. Наряду с этим о величине МПК судят на основании косвенных расчетов, которые основываются на данных, полученных в процессе выполнения спортсменом непредельных нагрузок. | ***Определение максимального потребления кислорода***. |
| Для дозирования силы применяются любые манометрические системы, соединенные с мундштуком, в который выполняет выдох испытуемый. В качестве манометра можно использовать, например, прибор для измерения АД, к манометру которого резиновым шлангом присоединен мундштук. Тест состоит в следующем: спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем имитируется выдох для поддержания давления в манометре равного 40 мм рт. ст. Испытуемый должен продолжать "до отказа". Во время этой процедуры по 5-секундным интервалам фиксируется пульс. Регистрируется также время, в течение которого испытуемый был в состоянии выполнять работу. | ***Гарвардский степ-тест***. |
| Эта проба позволяет получить важную информацию во всех тех видах спорта, в которых элементом спортивной деятельности является изменение положения тела в пространстве. Сюда относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки в высоту и с шестом и т.д. | ***Ортостатическая проба***. |
| Существенным дополнением к пробам, проводимым в условиях кабинета врача, служат исследования спортсмена непосредственно в условиях тренировки. Это позволяет выявить реакцию организма спортсмена на нагрузки, свойственные избранному виду спорта, оценить его работоспособность в привычных условиях. Тестирование проводится совместно врачам и тренером. Оценка результатов тестирования ведется по показателям работоспособности (тренером) и адаптации к нагрузке (врачом). О работоспособности судят по результативности выполнения упражнения (например, по времени пробегания того или иного отрезка), а об адаптации по изменениям ЧСС, дыхания и АД после каждого повторения нагрузки. | ***Проба с повторными нагрузками.*** |

**Задание 3. Выберите правильное определение.**

**Функциональная проба - это…**

1. общее название методов оценки деятельности органа или системы органов, основанных на использовании функциональных нагрузок.
2. нагрузка, задаваемая обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.
3. относительно устойчивая структура актуализируемых субъектом средств [деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) в конкретной ситуации, которая отражает специфику сложившихся на текущий момент времени механизмов регуляции деятельности и определяет эффективность решения трудовых задач.
4. обследование для здоровых людей, которое позволяет оценить индивидуальные физические возможности организма, правильно построить тренировочный процесс в зависимости от целей и оценить достигнутый прогресс.
5. интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обусловливают выполнение любой деятельности.
6. комплекс определенных движений языка, губ, открывания рта,

жевательных и глотательных движений, выполняемых больным для

получения полноценного оттиска с верхней или нижней челюсти при

протезировании зубов.

1. исследование функционального состояния органа, системы органов

или организма в целом в условиях их деятельности при выполнении  определенной дозированной работы (нагрузки).

1. комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.
2. диагностическая процедура, в ходе которой выполняется стандартное

задание с предварительной и последующей регистрацией уровня функциональных сдвигов в одной или группе систем с целью определения состояния организма  или  соответствующей системы.

1. [функциональная проба](https://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/51982/49959) для оценки состояния сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, заключающаяся в определении максимальной

продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха  или после выдоха.

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Дайте определение «Психоэмоциональное состояние». Его составляющие.

Задание 2. Заполните таблицу: «Виды депрессии».

Задание 3. Заполните схему: «Причины возникновения депрессии».

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Заполните таблицу: «Виды депрессии».**

|  |  |
| --- | --- |
| Её появление обусловлено наличием органических факторов. К примеру, это могут быть различные нарушения в функционировании нервной системы. Человек, страдающий этим видом депрессии, апатичен, не идёт на контакт с окружающими и не видит смысла в дальнейшей жизни. |  |
| Этот вид заболевания не сопровождается типичными симптомами вроде подавленности, печали и так далее. Его главной особенностью является наличие соматических болезней в виде хронических болей, сексуального расстройства, нарушений менструального цикла у женщин, возникновений проблем со сном и так далее. Возможно также появление приступов беспричинной тревоги, паники, синдрома раздражённого кишечника. После приёма антидепрессантов все вышеописанные симптомы очень быстро исчезают. |  |
|  | Тревожная психическая депрессия. |
|  | Послеродовая депрессия. |
| Этот вид заболевания возникает в результате сильных психологических потрясений. К примеру, это может быть смерть близкого человека, изнасилование, разрыв отношений и так далее. Реактивная депрессия очень проста в диагностике, в особенности если психотерапевту известна причина её возникновения. |  |
|  | Сезонная депрессия. |
| Это одна из наиболее тяжёлых форм заболевания. Во время него больной остаётся всё время в одном положении, ничего не ест, совершенно не контактирует с окружающими. Появляется в качестве реакции после пройденного эпизода шизофрении. |  |

**Задание 3. Заполните схему: «Причины возникновения депрессии».**

ДЕПРЕССИЯ

**Критерии оценивания, применяемые при текущем контроле успеваемости обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма контроля** | **Критерии оценивания** |
| **устный опрос** | 5 баллов - оценивается ответ, который показывает прочные знания основных вопросов изучаемого материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. |
| 4 балла - оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных вопросов изучаемого материла, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе. |
| 3 балла - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании изучаемого материала, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа. |
| 2 балла - оценивается ответ, обнаруживающий незнание изучаемого материла, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа. |
| **прием**  **контрольных**  **нормативов** | См. таблицу «Контрольные нормативы» |
| **проверка**  **практических навыков** | 5 баллов - оценивается техника выполнения практических навыков без ошибок, демонстрируя их самостоятельно. |
| 4 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается техника выполнения практических навыков допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, если обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику практических навыков или, при выполнении их, допускает грубые ошибки. |
| **выполнение контрольных упражнений** | 5 баллов - оценивается контрольное упражнение, выполненное самостоятельно без ошибок. |
| 4 балла - оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается контрольное упражнение, если обучающийся не может самостоятельно его продемонстрировать или, при выполнении, допускает грубые ошибки. |
| **Оценивание контрольной работы** | 5 баллов выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с необходимым схематическими изображениями и демонстрациями практических умений, с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие. |
| 4 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, в схематических изображениях и демонстрациях практических действий, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие. |
| 3 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в схематических изображениях и демонстрацией практических умений, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях. |
| 2 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования, без умения схематических изображений и демонстраций практических умений или с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют. |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета проводится по зачетным билетам: на первом, втором курсе в форме демонстрации практических навыков; на четвертом в устной форме и пятом курсе в форме демонстрации практических навыков и в устной форме.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на первом, втором курсе.**

**11-15 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на четвертом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный характер.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения вопроса. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на пятом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный характер. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения вопроса. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для первого курса:**

1. Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.
2. Продемонстрировать технику бега.
3. Продемонстрировать технику упражнений статического стретчинга.
4. Продемонстрировать технику упражнений динамического стретчинга.
5. Продемонстрировать технику упражнений баллистического стретчинга.
6. Продемонстрировать технику обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.
7. Продемонстрировать технику ОРУ на гимнастической скамейке.
8. Продемонстрировать навыки самомассажа:
9. Выполнить комплекс дыхательных упражнений.
10. Продемонстрировать комплекс упражнений при избыточном весе.
11. Продемонстрировать технику упражнений на укрепление мышц бедра.
12. Продемонстрировать технику упражнений для брюшного пресса.
13. Продемонстрировать технику упражнений для мышц спины.
14. Выполнение комплекса ОРУ у гимнастической стенки.
15. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.
16. Выполнить контрольный норматив бег на 30 м.
17. Выполнить контрольный норматив бег на 60 м.
18. Выполнить контрольный норматив бег на 100 м.
19. Выполнить контрольный норматив бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
20. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
21. Выполнить наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).
22. Выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
23. Выполнить метание мяча весом 150 г (м).
24. Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).
25. Выполнить метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков).

**Практические задания (контрольные нормативы, контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для второго курса:**

1. Продемонстрировать комплекс дыхательной гимнастики.
2. Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.
3. Продемонстрировать технику бега.
4. Продемонстрировать технику упражнений на координацию.
5. Продемонстрировать технику упражнений йоги для начинающих.
6. Продемонстрировать технику верхней подачи в волейболе.
7. Продемонстрировать стойки, перемещения в баскетболе.
8. Выполнить броски по кольцу.
9. Продемонстрировать стойки, перемещения в настольном теннисе.
10. Продемонстрировать правильный способ держание ракетки в настольном теннисе.
11. Продемонстрировать подачу в настольном теннисе.
12. Продемонстрировать перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.
13. Выполнение комплекса упражнений на дыхание.
14. Выполнение бега не короткие дистанции (30м. в полной координации).
15. Выполнение комплекса упражнений на координацию.
16. Выполнение верхней передачи в волейболе, попасть в поле (6 подач).
17. Выполнение броска в баскетболе по кольцу на точность (10 бросков).
18. Выполнить контрольный норматив бег на 30 м.
19. Выполнить контрольный норматив бег на 60 м.
20. Выполнить контрольный норматив бег на 100 м.
21. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
22. Выполнить наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).
23. Выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
24. Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).
25. Выполнить метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков).

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для четвертого курса:**

* 1. Описание шахматных фигур.
  2. Классификация шахматных фигур.
  3. Названия шахматных фигур.
  4. Расстановка шахматных фигур.
  5. Основные правила игры в шахматы.
  6. Основные ходы шахматных фигур.
  7. Суть игры всеми шахматными фигурами с начального положения.
  8. На сколько стадий делится шахматная партия? Как называются эти стадии?
  9. Чем отличаются друг от друга стадии шахматной партии?
  10. Цель и задача каждой партии в шахматах.
  11. Поле, фигуры в шахматах.
  12. Ходы в шахматах.
  13. Определение понятия шахматная комбинация.
  14. Шахматы. Классификация комбинации. Ее роль в игре.
  15. Составить шахматную задачу.
  16. Решить шахматную задачу.
  17. Правила игры в шашки.
  18. Шашки. Ошибки и наказания. Штрафные броски.
  19. Что такое анализ и самоанализ в шашках?
  20. Какова роль самоанализа шашечной партии?
  21. Разбор типовых позиций в шашках.
  22. Виды интеллектуальных игр.
  23. Основные правила игры «Своя игра».
  24. Основные правила игры «Что? Где? Когда?».
  25. Охарактеризовать технику выполнения контрольного норматива (по выбору обучающегося).

**Практические задания (контрольные нормативы, контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для пятого курса:**

* + 1. Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.
    2. Продемонстрировать технику упражнений динамического стретчинга.
    3. Продемонстрировать технику обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.
    4. Продемонстрировать технику ОРУ на гимнастической скамейке.
    5. Продемонстрировать навыки самомассажа.
    6. Выполнить комплекс дыхательных упражнений.
    7. Продемонстрировать комплекс упражнений при избыточном весе.
    8. Продемонстрировать технику упражнений на укрепление мышц бедра.
    9. Продемонстрировать технику упражнений для брюшного пресса.
    10. Продемонстрировать технику упражнений для мышц спины.
    11. Продемонстрировать технику упражнений на координацию.
    12. Продемонстрировать технику упражнений йоги для начинающих.
    13. Продемонстрировать технику верхней подачи в волейболе.
    14. Продемонстрировать стойки, перемещения в баскетболе.
    15. Выполнить броски по кольцу.
    16. Продемонстрировать стойки, перемещения в настольном теннисе.
    17. Продемонстрировать правильный способ держание ракетки в настольном теннисе.
    18. Продемонстрировать подачу в настольном теннисе.
    19. Продемонстрировать перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.
    20. Выполнить контрольный норматив бег на 30 м.
    21. Выполнить контрольный норматив бег на 60 м.
    22. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
    23. Выполнить наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).
    24. Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Мартине).
    25. Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Штанге).

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для пятого курса:**

1. Оздоровительное влияние скандинавской ходьбы на организм человека.
2. Охарактеризовать технику скандинавской ходьбы.
3. Бег – его оздоровительное значение.
4. Виды стретчинга.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Основы йоги.
7. Понятие и разновидности функциональных проб.
8. Особенности психоэмоционального состояния человека от различных факторов окружающей среды.
9. Охарактеризовать функциональную пробу Штанге.
10. Охарактеризовать функциональную пробу Мартине.
11. Методика самомассажа при умственном утомлении.
12. Методика самомассажа при физическом утомлении.
13. Методика оздоровительного самомассажа.
14. Виды самомассажа.
15. Описание шахматных фигур.
16. Классификация шахматных фигур.
17. Расстановка шахматных фигур.
18. Основные правила игры в шахматы.
19. Основные ходы шахматных фигур.
20. На сколько стадий делится шахматная партия? Как называются эти стадии?
21. Цель и задача каждой партии в шахматах.
22. Шахматы. Классификация комбинации. Ее роль в игре.
23. Правила игры в шашки.
24. Шашки. Ошибки и наказания. Штрафные броски.
25. Разбор типовых позиций в шашках.

**Образец зачетного билета для первого, второго курсов**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) лечебное дело

дисциплина адаптивная физическая культура и спорт инвалидов

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Продемонстрировать технику скандинавской ходьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Д.Н. Лященко)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Образец зачетного билета для четвертого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) лечебное дело

дисциплина адаптивная физическая культура и спорт инвалидов

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Описание шахматных фигур.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Д.Н. Лященко)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Образец зачетного билета для пятого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) лечебное дело

дисциплина адаптивная физическая культура и спорт инвалидов

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Понятие и разновидности функциональных проб.

**II.** Выполнить комплекс дыхательных упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Д.Н.Лященко)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Перечень оборудования, используемого для проведения промежуточной аттестации.**

Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колодки для старта, стол для настольного тенниса, волейбольная сетка, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, секундомеры.

**Таблица соответствия результатов обучения по дисциплине и оценочных материалов, используемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Проверяемая компетенция | Индикатор достижения компетенции | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд.УК7.1. Способность использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья | Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. | вопросы для четвертого курса №1-25  вопросы для пятого курса №1-25  контрольная работа №1, №2. |
| Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. | практические задания для первого курса №1-25  практические задания для второго курса №1-25  практические задания для пятого курса №1-25 |
| Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры | Знать основы техники оздоровительного бега и скандинавской ходьбы; разновидности стретчинга; основы методики дыхательной гимнастики и йоги; виды самомассажа; правила игры в шахматы и шашки. | вопросы для четвертого курса №1-25  вопросы для пятого курса №1-25  контрольная работа №1, №2. |
| Уметь контролировать и регулировать функциональное, психоэмоциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. | практические задания для первого курса №1-25  практические задания для второго курса №1-25  практические задания для пятого курса №1-25 |
| Владеть средствами, методами, приемами, методиками адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | практические задания для первого курса №1-25  практические задания для второго курса №1-25  практические задания для пятого курса №1-25 |

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы.**

Балльно-рейтинговая оценка учебных достижений обучающихся по дисциплине применяется в соответствии с Положением П 087.03-2020 «Порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» п.11.