

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КОЛЛЕДЖ «ПОДМОСКОВЬЕ»  
(ГБПОУ МО «КОЛЛЕДЖ «ПОДМОСКОВЬЕ»)

## **Методические рекомендации самостоятельной работы студентов**

по дисциплине **ОДБ.08. Физическая культура**  
специальность **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»**  
на 2016/17 учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_ *О.Б. Симонов*  
*преподаватель ГБПОУ МО «КОЛЛЕДЖ «ПОДМОСКОВЬЕ»*

Методические указания помогут освоить и закрепить полученные знания на практических занятиях по физической культуре. Насыщенность предложенных комплексов большим количеством разных упражнений объясняется желанием удовлетворить стремление обучающихся к разнообразию. Это позволяет студентам на самостоятельных занятиях варьировать упражнения, тем самым, само занятие становится более интересно и целенаправленно.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 3  |
| Карта самостоятельной работы студента               | 7  |
| Порядок выполнения самостоятельной работы студентом | 12 |
| Список рекомендуемой литературы                     | 9  |

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина ОДБ.08. «Физическая культура» является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по предмету Физическая культура, разработаны в соответствии с рабочей программой модуля дисциплины.

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данному профессиональному модулю соответствует требованиям Государственного стандарта среднего профессионального образования.

По учебному плану в соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины ОДБ.08. Физическая культура, студентами дневной формы обучения предусмотрено всего 177 часов, из них теоретических – 4 часов, практических занятий – 118 часов, самостоятельных занятий – 59 часов.

*Целью* методических рекомендаций является обеспечение эффективности самостоятельной работы студентов для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

*Задачами* методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- активизация самостоятельной работы студентов;
- содействие развития физических качеств;
- выработка умений и навыков в различных видах спорта;
- укрепление здоровья.

*Функциями* методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы студентов по овладению изучаемого материала;
- установление требований к сдаче контрольных нормативов..

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

*Цель преподавания* учебной дисциплины ОДБ.08. Физическая культура - дать студентам теоретические и практические знания в области физической культуры и спорта.

В результате изучения учебной дисциплины ОДБ.08. Физическая культура студент должен:

*иметь практический опыт:*

- выполнения комплекса упражнений, для самостоятельного развития физических качеств;
- осуществлять совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

*уметь:*

- Использовать физическую оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- Составлять комплексы упражнений для физических качеств;
- Овладеть основами здорового образа жизни;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма;

*знать:*

- основы здорового образа;
- ценности физической культуры;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов общих (ОК) компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК 4. Осуществлять поиск и анализ, и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

| Наименование темы или вопроса  | Час                             | Вид работы  | Форма контроля         | Дата сдачи |
|--|---------------------------------|---|------------------------|------------|
| 1  | 2                               | 3   | 4                      | 5          |
| <b>Учебная дисциплина ОДБ.08. Физическая культура</b>  |                                 |   |                        |            |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | 4                               | Реферат на тему: по разделам программного материала | Устный опрос           |            |
|  | 1                               | 2   | 3                      | 4          |
| Тема 2.1.. Общая физическая подготовка.  | 20                              | Выполнение комплексов упр.                          | Тестирование на уроках |            |
|  |                                 | Приложение 2<br>Приложение 3<br>Приложение 4        |                        |            |
| Тема 2.3.Легкая атлетика.  | 10                              | Совершенствование изученной техники                 | Тестирование на уроках |            |
|  |                                 | Приложение 5<br>Приложение 6<br>Приложение 7        |                        |            |
| Тема 2.3.Спортивные игры.  | 20                              | Совершенствование изученной техники.                | Тестирование на уроках |            |
|  | Волейбол<br>Футбол<br>Баскетбол | Приложение 8<br>Приложение 9<br>Приложение 10       |                        |            |

|                                   |          |   |                        |   |
|-----------------------------------|----------|---|------------------------|---|
| 1                                 | 2        | 3   | 4                      | 5 |
| Тема 2.4.Атлетическая гимнастика. | 5        | Выполнение изучаемых двигательных действий.     | Тестирование на уроках |   |
|                                   |          | Приложение 11<br>Приложение 12<br>Приложение 13 |                        |   |
| Всего:                            | 59 часов |   |                        |   |

# ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОМ

Основная задача учебной дисциплины ОДБ.08. «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты должны уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития разных групп мышц и различных физических качеств..

## **Требования к составлению комплексов упражнений:**

- Необходимо указать - для каких групп мышц составлен данный комплекс либо какие физические качества он развивает.
- Количество упражнений варьирует от 10 до 15.
- Указать количество повторений и подходов либо временной отрезок за который необходимо выполнить данное упражнение.
- Указать время отдыха между подходами.

## **Критерии оценки выполненной студентами работы:**

оценка «5» - комплекс составлен без ошибок;

оценка «4» - комплекс составлен не полностью, упражнения плохо сочетаются между собой;

оценка «3» комплекс составлен не полностью, упражнения не соответствуют не развивают тех физических качеств, которые указаны.

## **Требования к составлению тестовые задания для совершенствования изученной технике по спортивным играм.**

- Тестовые задания должны соответствовать физической подготовленности студентов.
- Развивать необходимые качества для указанного вида спорта.
- Включать упражнения для совершенствования изученной техники, указанного вида спорта.

## **Требования к подготовке реферата:**

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

### **Содержание и оформление разделов реферата:**

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

- в верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения;
- в среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается;
- Содержание реферата;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение и выводы;
- Используемая литература.

### **Этапы (план) работы над рефератом:**

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат.
- Составить сообщение на 5-7 минут.

### **Критерии оценки выполненной студентами работы:**

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ.



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

### Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - В М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – М.: Изд-во МГУ, 2008. - 66 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).

\* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

## Темы рефератов по предмету физическая культура.

- 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2 Основы здорового образа жизни.
- 3 Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
- 4 Физическая культура личности.
- 5 Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
- 6 Развитие силовых качеств у юношей.
- 7 Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей.
- 8 Развитие выносливости.
- 9 Развитие гибкости
- 10 Международное спортивное студенческое движение.
- 11 Обучение техники передач сверху в волейболе.
- 12 Обучение техники передач снизу в волейболе.
- 13 Обучение техники подач в волейболе.
- 14 Правила игры в волейбол.
- 15 Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
- 16 Развивающие комплексы упражнений с гантелями
- 17 Обучение техники игры в баскетбол.
- 18 Правила игры в баскетбол.
- 19 Оздоровительное значение лыжного спорта.
- 20 Обучение техники лыжных ходов.
- 21 Развитие прыгучести.
- 22 Обучение техники бега на 100 метров.
- 23 Обучение техники прыжков в длину с разбега.
- 24 Обучение техники метания гранаты.
- 25 Обучение техники плавания кролем на груди.
- 26 Обучение техники плавания кролем на спине.
- 27 Обучение техники плавания брасом.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

- 1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с). Дыхание свободное.
  - 2 И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох.  
(Повторить 6-8 раз.)
  - 3 И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой.  
Дыхание свободное.  
(4 раза каждой ногой.)
  - 4 И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное.  
(Повторить по 8 раз.)
  - 5 И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох.  
(Повторить 6 раз.)
  - 6 И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
  - 7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо.  
(Повторить 6 раз.)
- И. п.: о. с. - руки на пояс.  
2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь.  
Дыхание свободное.  
(Повторить 16 раз.)
- 9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой.  
(Повторить по 6 раз.)

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.
- 2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.  
(Повторить 8 раз.)
- 3 И. п.: о. с. — руки к плечам.  
Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
- 4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.  
Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
- 5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.  
(Повторить 8 раз.)
- 6 И. п.: о. с. - руки на пояс.  
Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой.  
Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)
- 7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,  
Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.  
(Повторить 4 раза к каждой ноге.)
- 8 И. п.: о. с. - руки на пояс.  
Два прыжка вперед, два прыжка назад.  
Дыхание свободное.  
(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)
- 9 И. п.: о. с. - руки к плечам.  
Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.  
Вернуться в и. п. - выдох.  
(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

### Комплекс общеразвивающих упражнений №3

- 1 Ходьба на месте (30 с).
- 2 Бег на месте (1 мин).
- 3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)
- 4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
- 5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.  
Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)
- 6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет:

- 1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;
- 5,6- разведение согнутых рук перед собой;
7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.  
(Повторить 8 раз.)
- 7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.)
- 8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.  
С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)
- 9 И. п.: о. с.- тоже.  
Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)
- 10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
- 11 Бег 200 м. Темп средний.

| № п/п | Наименование Норматива                          | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка Удовл.(3) |
|-------|---|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | Бег 50 метров (сек.)                            | Стадион          | 7,2 сек.        | 7,4 сек.        | 7,6 сек.         |
| 2     | Бег на общую выносливость (без учета дистанции) | Стадион          | 20 мин.         | 17 мин.         | 15 мин.          |

**Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции.**

- 1 Бег 200м.
- 2 Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
- 3 Бег 100м.
- 4 Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
- 5 Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
- 6 Бег 100м.
- 7 Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
- 8 Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
- 9 Бег крестным шагом правым и левым боком.
- 10 Бег с высоким подниманием бедра.
- 11 Бег с захлестыванием голени
- 12 Ходьба с выпадами вперед.
- 13 Приседание 15-20 раз

**Тестовые задания для совершенствования изученной технике по прыжкам в длину**

| № п/п | Наименование Норматива         | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка Удовл.(3) |
|-------|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | Прыжок в длину с места (метры) | Спорт. зал       | 2м. 10см.       | 2м.05см.        | 2м.00см.         |

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загибающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперёд – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперёд – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперёд – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад.
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд.



## Тестовые задания для совершенствования изученной техники по метанию гранаты

| № п/п | Наименование Норматива | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка Удовл.(3) |
|-------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | Метание гранаты        | Стадион          | 30              | 25              | 20               |

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнений, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Карточка № 7

**Тестовые задания для совершенствования изученной технике по волейболу.**

| <b>Вид задания</b>  | <b>Отлично</b> | <b>хорошо</b> | <b>Удовлетв.</b> |
|---|----------------|---------------|------------------|
| 1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга | 20 раз         | 15 раз        | 12 раз           |
| 2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга  | 20 раз         | 15 раз        | 12 раз           |
| 3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах                    | 30 раз         | 20 раз        | 15 раз           |
| 4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах                     | 30 раз         | 20 раз        | 15 раз           |
| 5. Подача в зоны 1,6,5.   | 6 раз          | 4 раз         | 2 раз            |
| 6. Нападающие удары в зоны 1,6,5.                               | 5 раз          | 3 раз         | 2 раз            |

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 30раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 30раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 25раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 25раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 30раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 30раз.
7. Подача мяча по зонам 1.6.5.(10 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам1.6.5.(10 раз)

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники по футболу.

| Вид задания   | Отлично | хорошо | Удовлетв. |
|---|---------|--------|-----------|
| 1.Набивание мяча ногой.                                   | 20 раз  | 15 раз | 9 раз     |
| 2. Набивание мяча головой.                                | 10 раз  | 7 раз  | 3 раз     |
| 3. Передачи мяча в парах в одно касание                   | 25 раз  | 20 раз | 15 раз    |
| 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.             | 20 раз  | 12 раз | 7 раз     |
| 5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м. | 6 раз   | 4 раз  | 2 раз     |

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол.

- 1.Набивание мяча ногой 20.
- 2.Набивание мяча головой 10 раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 25раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 10раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 30м.
7. Бег 60 м. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
8. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

**Тестовые задания для совершенствования изученной техники по баскетболу.**

| <b>Вид задания</b>   | <b>Отлично</b> | <b>хорошо</b> | <b>Удовлетв.</b> |
|--|----------------|---------------|------------------|
| 1.Броски по кольцу.  | 5х5            | 4х5           | 3х5              |
| 2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его | 8 раз          | 6 раз         | 4 раз            |
| 3. Ведение мяча правой и левой рукой (15 метров)             | 7 сек          | 10 сек        | 15 сек           |
| 4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.      | 70 раз         | 65 раз        | 60 раз           |
| 5. Штрафные броски по кольцу                                 | 5х5            | 4х5           | 3х5              |

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70 раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

**Тестовые задания для совершенствования изученной техники для мышц  
брюшного пресса**

| № п/п | Наименование Норматива | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка удовл.(3) |
|-------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | Мышцы пресса           | Спортив.зал      | 35              | 30              | 25               |

**Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц  
рук и плечевого пояса**

1.Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.

2.Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п.2-4 серии по 10-20 раз.

3.Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед –вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.

4.Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.

5.И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.

6.Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.

7.Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

Карточка№11

**Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины**

| № п/п | Наименование Норматива | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка удовл.(3) |
|-------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | Мышцы спины            | Спортив.зал      | 35              | 30              | 25               |

**Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины**

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п. О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

## Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины

| № п/п | Наименование Норматива | Место Проведения | Оценка отл. (5) | Оценка хор. (4) | Оценка удовл.(3) |
|-------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1     | отжимания              | Спортив.зал      | 35              | 30              | 25               |

### Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1.Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2.В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3.Вупоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4.В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6.Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8.Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2-4 серии до отказа.

9.В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10. Передвижение на прямых руках в упоре на брусках. 2-4 серии.

11.Передвижение в упоре на прямых руках на брусках, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.