



**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Балашовский медицинский колледж»**

**Рабочая тетрадь по дисциплине
«Физическая культура»
для студентов**

Составитель: Лихачева И.В.

**г. Балашов
2017г.**

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура» предназначена для студентов средних профессиональных учебных заведений. Рабочая тетрадь предназначена для аудиторной и внеаудиторной работы студентов обучающихся на отделениях 31.02.01 «Лечебное дело», 33.02.01 «Фармация», 34.02.01 «Сестринское дело».

Цель данного пособия – обеспечить самостоятельную работу студентов и возможность проконтролировать усвоенные знания по данной дисциплине.

В структуру рабочей тетради входит:

1. Пояснительная записка.
2. Личная карта студента, включающая:
 - данные медицинского осмотра,
 - анкету «Отношение к собственному здоровью, физическому состоянию, а также физической культуре и спорту»,
 - таблицу «Уровень физической подготовки студентов».
3. Критерии оценки практических знаний.
4. Разделы, которые включают в себя теоретические и практические задания:
 - «Лёгкая атлетика»,
 - «Баскетбол»,
 - «Волейбол»,
 - «Лыжная подготовка».
5. Приложение «Графическое изображение физических упражнений».

В рабочей программе основой для самостоятельной работы является комплекс полученных знаний по дисциплине «Физическая культура». Предложенная организация самостоятельной работы представляет собой взаимосвязанные мероприятия, направленные на активизацию и повышение процесса обучения. Задания даются в соответствии с рабочей программой и являются обязательными для выполнения каждым студентом.

Личная карточка

ФИО студента: _____

Дата рождения: _____

	I курс	II курс	III курс	IV курс
Данные медицинского осмотра (группа здоровья).				
Занятия в спортивных секциях				

Охарактеризуйте свое отношение к собственному здоровью, физическому состоянию, а также физической культуре и спорту. Для этого необходимо последовательно ответить на все поставленные перед Вами вопросы. Из представленных вариантов ответов необходимо выбрать соответствующий Вашему мнению

1. Ваш пол: мужской, женский (подчеркнуть).

2. Ваш возраст (полных лет) _____

3. Вы курите? (если да, то укажите примерное количество сигарет, выкуриваемых за день)

а) да; _____

б) нет;

в) иногда.

4. Часто ли Вы испытываете усталость после работы (сделайте только один выбор и отметьте его):

а) постоянно;

б) довольно часто;

в) время от времени;

г) довольно редко

д) практически никогда.

5. Для того чтобы снять усталость Вы предпочитаете (можно сделать несколько выборов, подчеркнуть их и пронумеровать в порядке предпочтения):

а) чтение

б) прогулки

в) сон

г) употребление медицинских препаратов (каких?) _____

д) слушание музыки е) занятия физкультурой (бег, гимнастика, аэробика и т.п.)

ж) другой род активной деятельности (указать его) _____

з) что ещё? _____

6. Оцените состояние своего здоровья (подчеркните соответствующий вариант ответа):

а) абсолютно здоров (здорова);

б) здоровье вполне хорошее;

в) здоровье удовлетворительное;

г) здоровье плохое.

7. Как Вы относитесь к своему здоровью (отметить только один пункт)

а) не забочусь о нем, пока не почувствую недомогание;

б) забочусь о своем здоровье, стремлюсь сохранить или улучшить его;

г) затрудняюсь ответить.

8. Что Вы делаете для сохранения своего здоровья (можно сделать несколько выборов, подчеркнуть их и пронумеровать по степени важности):

а) регулярно проверяю свое здоровье, прохожу диспансеризацию;

б) занимаюсь физкультурой, спортом;

в) придерживаюсь здорового образа жизни;

г) правильно питаюсь;

д) смотрю передачи о здоровье по телевидению, читаю медицинские книги и журналы;

е) в случае болезни сразу обращаюсь к врачам, выполняю все их требования;

ж) я здоров, заботиться о здоровье не приходится;

з) затрудняюсь ответить

и) что еще напишите _____

9. Каково Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом (сделайте только один выбор и отметьте его):

- а) считаю необходимым, занимаюсь;
- б) считаю необходимым, систематически заниматься не могу в силу несобранности и лени;
- в) считаю необходимым, но нет условий для занятий;
- г) считаю необходимым, но мешают другие дела;
- д) не вижу необходимости в занятиях физической культурой и спортом;
- е) что еще, напишите _____

10. Я занимаюсь физической культурой и спортом, потому что эти занятия помогают (можно дать несколько ответов):

- а) восстановить свои силы после работы;
- б) улучшить свое физическое развитие
- в) ощутить приятное переживание и возбуждение:
- г) овладеть спортивными умениями и навыками;
- д) улучшить свои волевые качества (настойчивость, смелость и т.п.);
- е) поддерживать свою фигуру в хорошем состоянии;
- ж) почему еще, напишите _____

11. Если бы у Вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще заниматься физической культурой и спортом и посещать различные спортивные мероприятия, принимать в них участие?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

12. Отметьте, пожалуйста, сколько времени (примерно) заняли у Вас занятия физической культурой и спортом в течение прошлой недели (в минутах):

понедельник _____ вторник _____
среда _____ четверг _____ пятница _____ суббота _____ воскресенье _____.

13. Если в Вашем режиме дня не нашлось времени для занятия физкультурой, то на это повлияло (можно сделать несколько выборов):

- а) запрет врача;
- б) нехватка времени;
- в) отсутствие спортивного инвентаря дома;
- г) отсутствие спортивных комплексов по месту жительства;
- д) отсутствие спортивных баз и комплексов по месту работы;
- е) большая стоимость оздоровительных услуг;
- ж) не считаю нужным заниматься;
- з) затрудняюсь ответить;

и) что еще, напишите _____

14. Как Вы предпочитаете проводить свое свободное время? (можно сделать несколько выборов, подчеркнуть их и пронумеровать по степени важности):

- а) активный отдых на природе;
- б) поход в кино или по магазинам;
- в) занятия физической культурой и спортом в зале;
- г) домашняя уборка и выполнение других дел по хозяйству;
- д) просмотр телевизионных программ;
- е) что еще, напишите _____.

Уровень физической подготовки студентов 16 – 20 лет

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Курс			
		I	II	III	IV
1.	Бег 100м (сек)				

2.	Бег 2000м (девушки)				
3.	Бег 3000м (юноши)				
4.	Прыжок в длину с места (см)				
5.	Подтягивание из виса (юноши)				
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)				
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)				
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)				
9.	Приседание на одной ноге «пистолет» (кол-во раз)				
10.	Метание снаряда весом: 700 г. (ю) 500 г. (д)				
11.	Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин)				

Оценка физической подготовленности студентов

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
		Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю

1.	Бег 100м (сек)	15.7	13.2	16.0	13.6	17.0	14.0	18.1	14.3
2.	Бег 2000м (девушки)	10.15	-	10.50	-	11.15	-	12.16	-
3.	Бег 3000м (юноши)	-	12.00	-	12.35	-	13.10	-	13.50
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	250	180	240	168	230	150	223
5.	Подтягивание на перекладине (юноши)	-	15	-	12	-	9	-	7
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	15	-	12	-	9	-	7	-
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	50	35	40	30	30	25	25
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	16	11	13	9	11	5	9	3
9.	Приседание на одной ноге «пистолет» (кол-во раз)	12	30	10	27	8	24	6	21
10.	Метание снаряда весом: 700 г. (ю) 500 г. (д)	21	38	17	32	13	27	9	21
11.	Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин)	130	130	120	120	110	110	100	100

Что такое физическая культура

Физическая культура необходима каждому человеку.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме, личной гигиене, закаливание, режим дня, питание, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье. Те, кто дружит с физкультурой, меньше болеют, более выносливы, меньше устают, лучше учатся.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих всё это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

Физическая культура помогает стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным.

ЗАДАНИЯ:

1. Дайте определение понятия:

Физическая культура – это _____

2. Почему заниматься физическими упражнениями нужно в спортивной форме? _____

3. *Строевые упражнения.*

Вставьте пропущенные слова, чтобы правильно и в нужном направлении выполнить поворот.

Если во время движения строем нужно изменить направление, преподаватель подаёт команду: «Направо!» или «Налево!». Для поворота направо команда подается под _____ ногу, затем делается шаг _____ вперед, поворот на левом носке и с _____ ноги начинается движение в новом направлении.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (ЗАРЯДКА)

Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Основной комплекс состоит из 5 – 8 упражнений, движения повторяются от 3 до 12 раз. Начинать следует с ритмичной ходьбы на месте, или по комнате с высоким подниманием коленей, в течение 15 – 60 секунд.

Очень важно следить за дыханием и осанкой.

Продолжительность всей зарядки составляет 8 – 15 минут. Включайте в зарядку простые доступные упражнения.

Помните, зарядка не должна приводить к усталости.

ВОПРОСЫ:

1. Для чего нужна утренняя зарядка?

2. Как зарядка влияет на здоровье человека?

3. В какой последовательности следует выполнять упражнения во время зарядки?

Комплекс утренней гимнастики (зарядки)

1. Ходьба на месте – 30 сек.



и.п. 1 2,4 3 - 6-8 раз



и.п. 1 2,4 3 - 6-8 раз



и.п. 1 2 3 4 - 8-10 раз



и.п. - 30 сек.



и.п. 1 2 - 10-15 раз



и.п. 1 2,4 3 - 10-12 раз



и.п. 1 2 - 8-10 раз

Домашнее задание

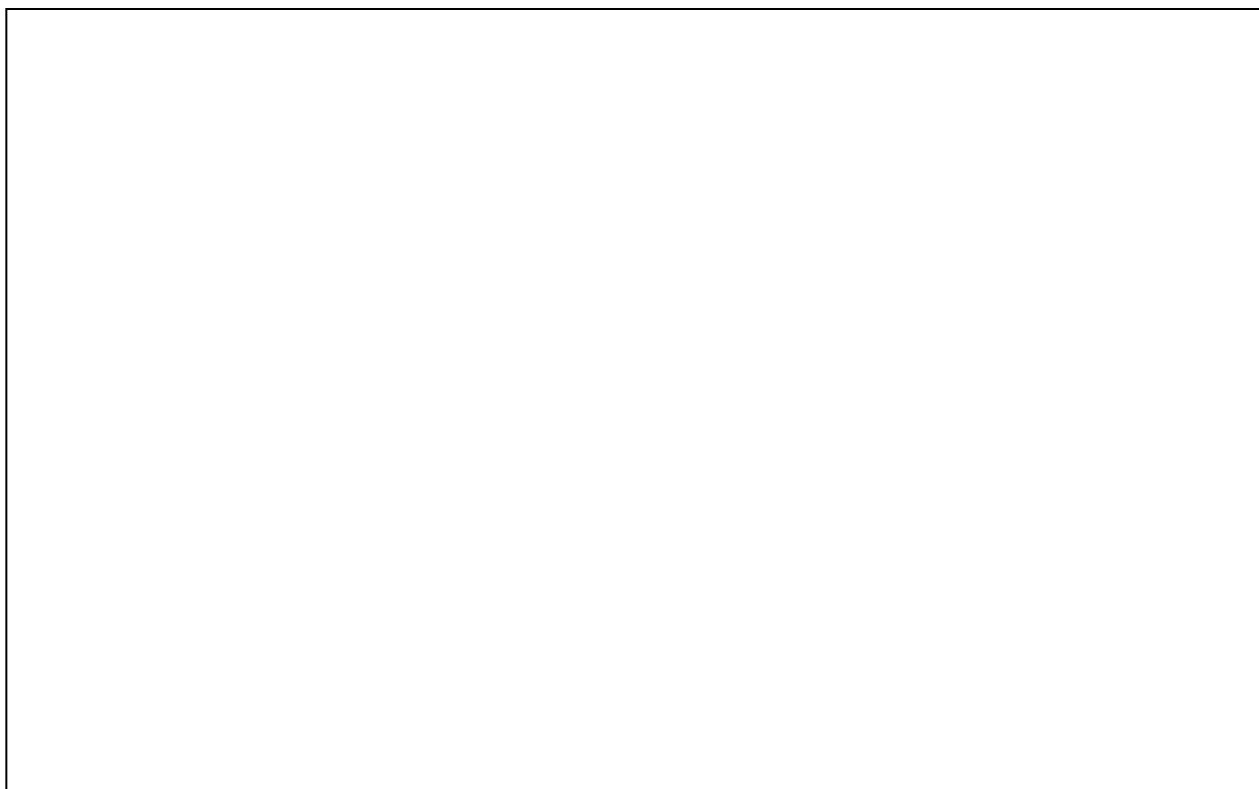
1. Обязательно выполняйте утреннюю зарядку.
2. Прыжки на скакалке или приседания. Задание следует выполнять не менее 3 раз в неделю. Прыжки на скакалке желательно выполнять на улице.

Студенты, которым нельзя выполнять прыжки по состоянию здоровья, выполняют приседания.

Прыгать на скакалке можно: на двух ногах, на одной, с любым вращением.

Старайтесь выполнять прыжки (приседания) от 30сек до 5 мин в один подход или до 100прыжков в спокойном темпе (30-50 приседаний). Количество подходов за одну тренировку может быть от 2-3 до 5-6 в зависимости от самочувствия.

3. Составьте свой комплекс утренней гимнастики (зарядки), используя графическое изображение.



Лёгкая атлетика



- Запишите понятие

Лёгкая атлетика –

- Соедини стрелками вид спорта с соответствующим ему рисунком



Лёгкая атлетика



Тяжелая атлетика



Ходьба. Бег. Прыжки

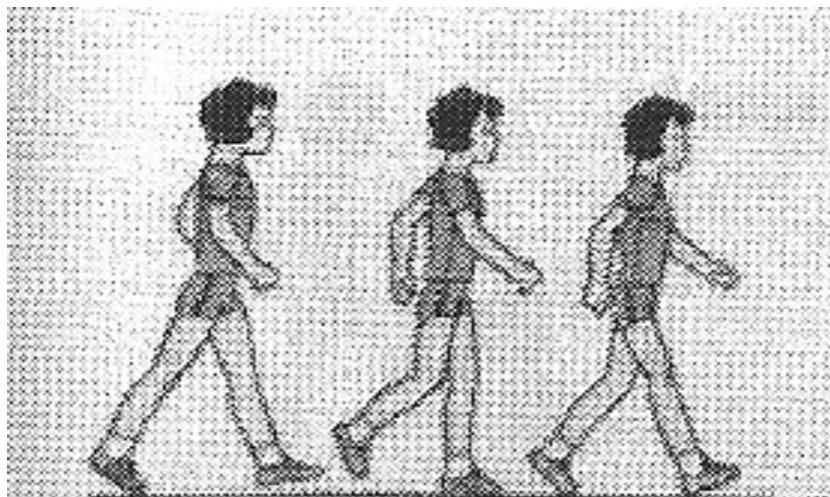
Движение – это красота, молодость, сила!

Не лежи, не сиди – прыгай, бегай и ходи!

Ходьба – это самая эффективная физическая нагрузка. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, легкие.

Как правильно ходить

Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движение вперед и назад в такт движениям ног. Нога ставится с пятки перекатом на носок.



ЗАДАНИЯ:

1. Правильная ходьба по дистанции 800 – 1000 м.
2. Сосчитайте, сколько шагов в течение дня вы совершаете. Фиксируйте все передвижения: дорога в колледж, домой, прогулка, поход в магазин и т.д. данные занесите в таблицу.

Количество шагов в день, которое делаю я.	
---	--

Бег – это один из способов передвижения человека. Он отличается от ходьбы наличием так называемой «фазы полёта» - в определенный момент времени обе ноги не касаются земли.

ЗАДАНИЯ:

1. Напишите виды спорта, в которых используется бег.

2. Вставьте пропущенные слова:

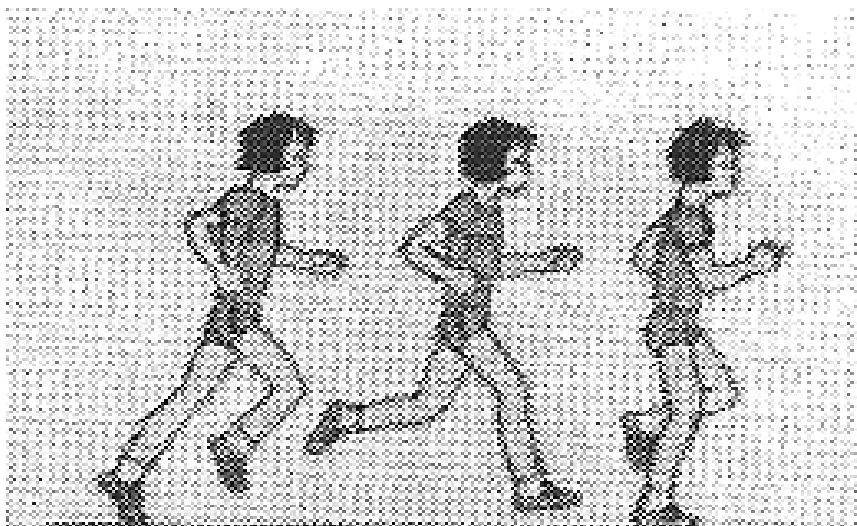
- Бег на короткие дистанции условно делится на четыре последовательные части (фазы): положение бегуна на старте и старт (начало бега), стартовый разгон, _____, финиширование.
- Бег на скорость – это бег с _____ скоростью на короткой дистанции.
- Бег на средние дистанции условно делится на три фазы: старт и _____, бег по дистанции и финиширование.
- Бег на длинные дистанции делится на три фазы: _____, бег по дистанции и финиширование.
- Темп ходьбы и бега – это _____ шагов, совершаемых в единицу времени. Чем больше шагов, тем _____ темп, и наоборот.
- Длительность бега измеряется _____, _____, _____.

Правила соревнований в беге

- Бег на короткие дистанции проводится по _____ дорожкам.
- По команде судьи «На старт!» бегуны принимают положение _____ старта. По команде «_____» они занимают исходное положение для начала бега. Бег начинается по команде «_____».

Как правильно бегать

Во время бега туловище немного наклонено вперед, руки согнутые в локтях, делают энергичные движения попеременно вперед-назад.



ЗАДАНИЕ:

1. Правильный бег по дистанции 1000 – 1500 м.

Прыжки – быстрое резкое перемещение с отталкиванием тела от опоры.

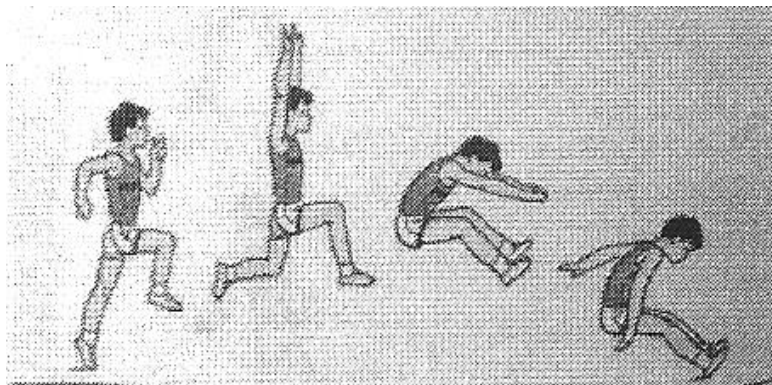
ЗАДАНИЕ:

1. Перечислите виды прыжков, которые входят в программу соревнований по легкой атлетике: _____

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Относится к самым простым. В нем различают разбег, отталкивание, полет и приземление.

Приземляться следует на всю стопу или пятки, не заваливаясь назад.

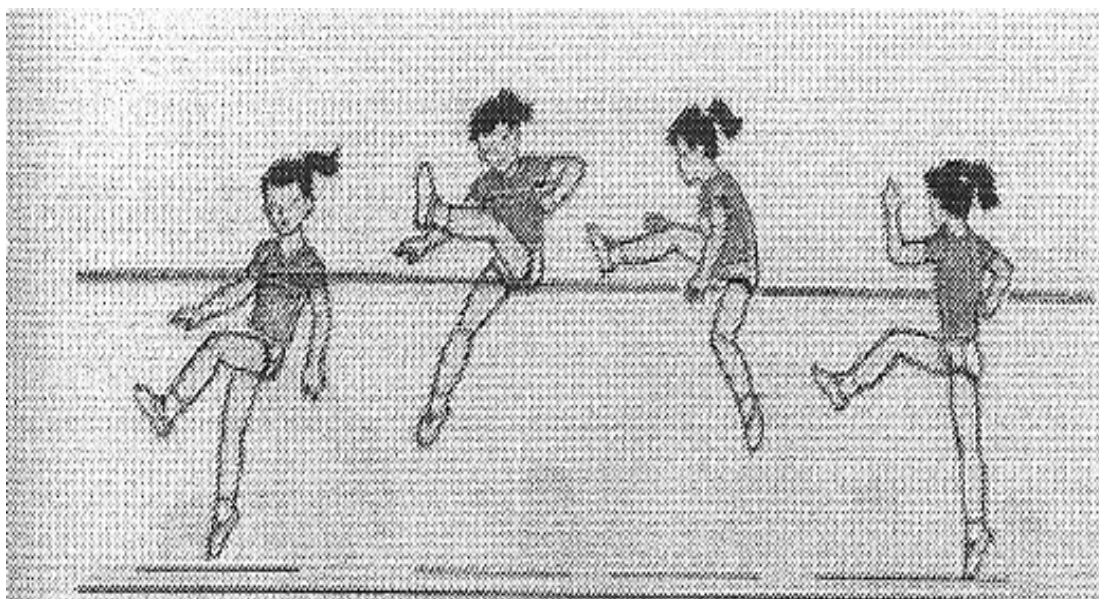


2. Вставьте пропущенные слова:

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

- Дальность прыжка в длину зависит от _____, мощности отталкивания, угла вылета общего центра масс тела, техники приземления.
- На соревнованиях в прыжках в длину с разбега даются _____ попытки.

3. Запишите название прыжка, изображенного на рисунке:



Домашнее задание

1. Выполнение прыжковых упражнений:

№	3-6 серий	Количество прыжков 72-144
1.	Прыжки на стопе	5
2.	Многоскоки (на двух ногах, на одной ноге)	6
3.	Прыжки колени к груди	3
4.	Прыжки с глубокого выпада со сменой ног	4
5.	Блоха на левой ноге	3
6.	Блоха на правой ноге	3

1. Составьте свой комплекс прыжковых упражнений:

№ п/п	_____ серий	Количество прыжков _____

--	--	--

Метания

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.

Различают **три вида метания**:

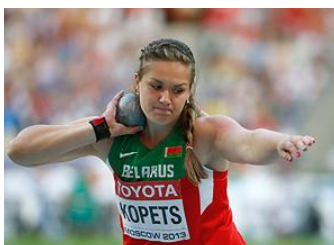
- Метание малого мяча, гранаты, копья. Эти снаряды отличаются легкостью. Их бросают из-за головы после стремительного разбега.



- Метание различных дисков (основная отличительная черта снаряда - вес). Диски перед броском разгоняют за счет вращения корпуса спортсмена.



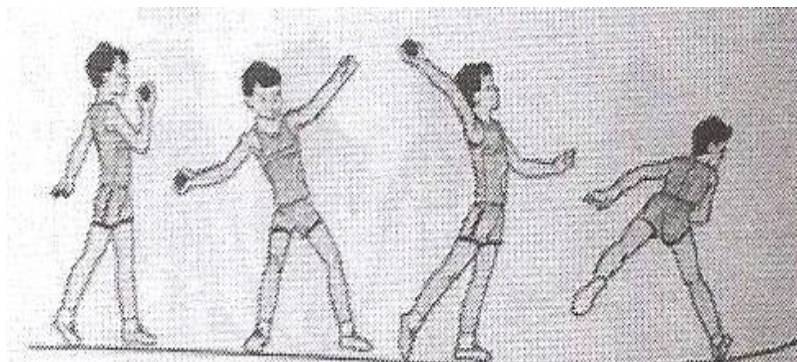
- Всевозможные ядра. Ядро не «метаю», а «толкают». Ядро – самый тяжелый снаряд, поэтому перед тем как его толкнуть, спортсмену нужно совершить «скачок» (буквально, подскокнуть и в высшей точке вытолкнуть ядро от плеча).



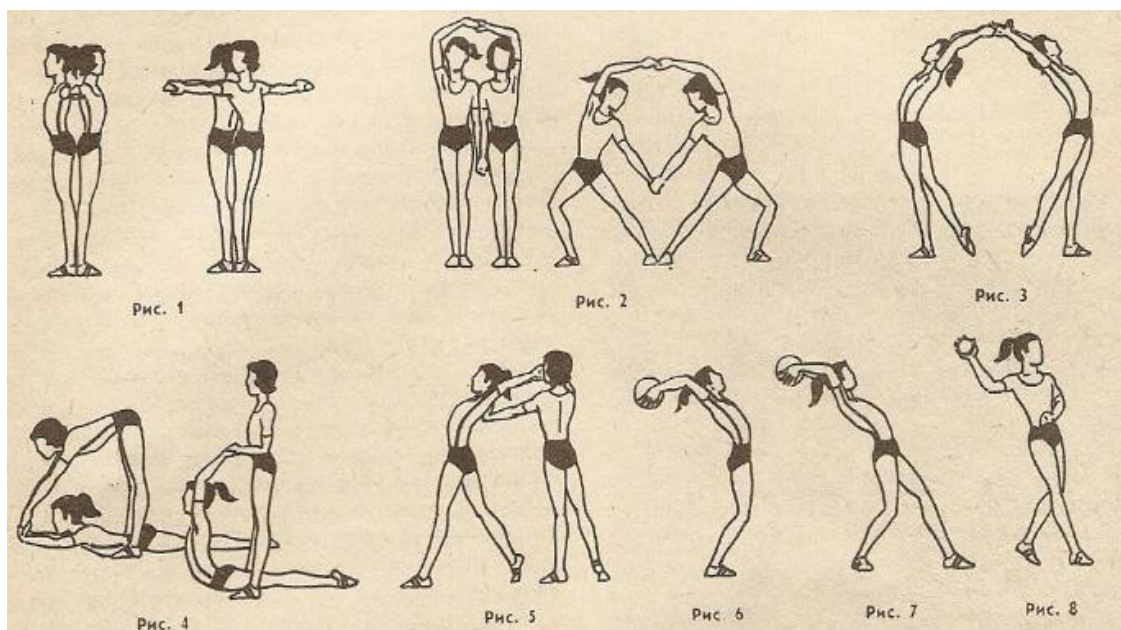
ЗАДАНИЯ:

1. Выполните метание мяча с места.

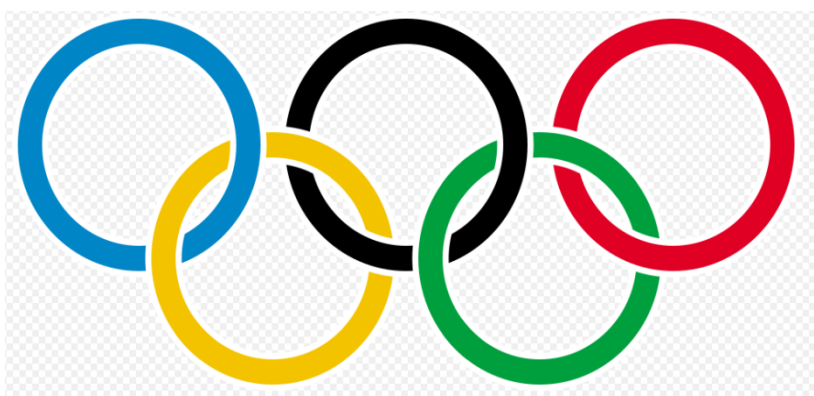
В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши – в левой) руке. Левая (правая) нога на полшага впереди правой (левой). Правая (левая) нога сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперед. Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счет хлесткого движения кисть выпускает мяч.



2. Для более правильного освоения техники метания необходимо освоить следующие подводящие упражнения:



О СПОРТ! ТЫ – МИР!



Мы верим твердо в героев
спорта.

Нам победа, Как воздух
нужна...

Мы хотим всем рекордам

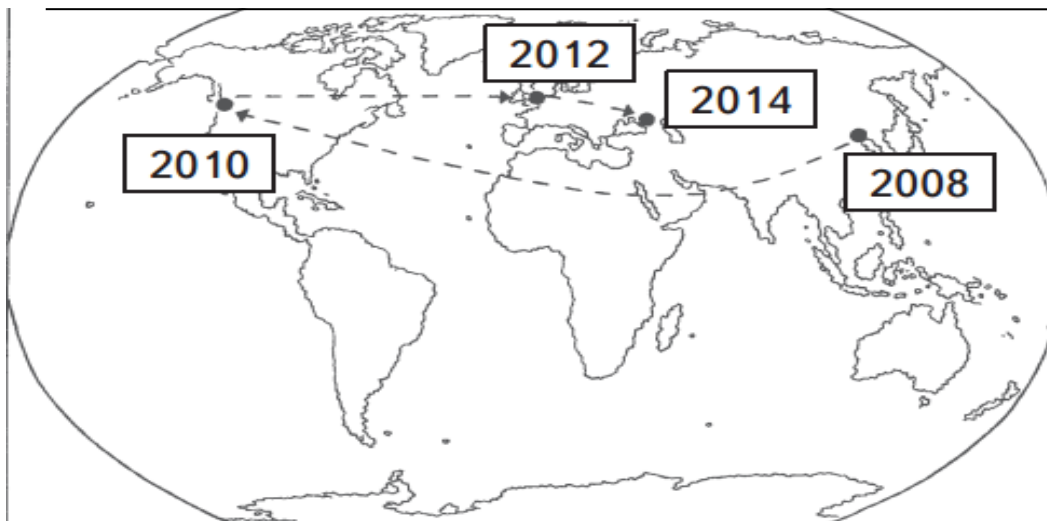
Наши звонкие дать имена!

Н. Добронравов

1. Крупнейшие комплексные международные соревнования спортсменов, проводимые раз в 4 года, - _____.
2. Выберите и подчеркните правильный ответ:

Вопрос	Варианты ответа	Оценка
1. Кто является основателем Олимпийских игр современности?	a) Пьер де Кубертен, b) Чарльз Дарвин	
2. Что символизируют переплетенные олимпийские кольца?	a) части света, b) города	
3. Что зажигают в честь открытия Олимпийских игр?	a) Олимпийский огонь, b) Олимпийский костер	
4. Какие игры прошли в Сочи в 2014 году?	a) Зимние игры, b) Летние игры	
5. Какой город-организатор проводил XXXI Олимпийские игры?	a) Рио-де-Жанейро, b) Лондон	

3. Подпишите на карте города-организаторы летних и зимних Олимпийских игр.



4. Подпишите страну, город-организатор, соответствующий символу Олимпийских игр:





Тест по разделу «Легкая атлетика»

1. Описать технику бега на короткие дистанции:

- а – туловище наклонено назад, поясница прогнута;
- б – туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
- в – туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
- г – энергичные повороты туловища.

2. Как в лёгкой атлетике называется бегун на средние дистанции?

- а – стайер;
- б – спринтер;
- в – марафонец.

3. Какой вид лёгкой атлетики родился на Олимпийских играх?

- а – спринт;
- б – тройной прыжок;
- в – метание диска;
- г – марафон.

4. Какова длина марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а – 42 км 195 м;
- б – 32 км 195 м;
- в – 50 км 195 м;
- г – 43 км 195 м.

5. Начальной фазой прыжка в высоту или длину является:

- а – отталкивание;

- б – разбег;
в – полёт;
г – приземление.

6. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?

- а – сильно наклонено вперед;
б – наклонено назад;
в – в скрученном состоянии;
г – сохраняет почти вертикальное положение.

7. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а – по руке и ноге;
б – по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
в – по любой части тела.

8. В лёгкой атлетике спортивный снаряд ядро:

- а – толкают;
б – бросают;
в – метают;
г – кидают.

9. В каком виде соревнований по лёгкой атлетике обязательно присутствуют судьи по стилю:

- а – спринт;
б – прыжки в высоту;
в – спортивная ходьба;
г – прыжки с шестом.

10. Какое достижение в прыжках с шестом принадлежит россиянке Елене Исинбаевой:

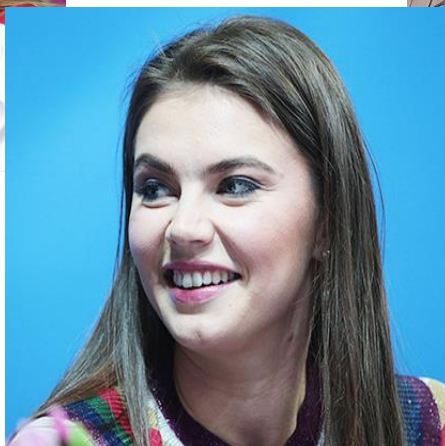
- а – она трёхкратная олимпийская чемпионка;
б – она первой преодолела высоту 5 метров;
в – за свою карьеру установила 35 мировых рекордов.

11. Найдите на фотографиях Елену Исинбаеву:

а)



б)



В)

Таблица для ответов на вопросы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Баскетбол



История развития баскетбола

Напоминающие по описанию современный баскетбол игры можно обнаружить еще у древних скандинавов или мексиканских индейцев. Первоначально в игру Пок-та-Пок играли ольмеки в Мексике в 10-м веке до нашей эры. В немного измененную игру еще играли в конце 16 века ацтеки в Мексике. Если твердый резиновый мяч пролетел через фиксированное кольцо из камня игрок имел право на одежду всех собравшихся посмотреть на игру зрителей.



Прямыми предшественниками современного баскетбола была немецкая игра нетбол и распространенная в XIX веке детская игра «утка на скале». Игра заключалась в том, чтобы, подбрасывая маленький камень попасть им по вершине камня, большего по размеру.



Английские женщины играют в нетбол в 1910г.



Окончательно идею игры в баскетбол сформировал канадец Джеймс Нейсмит, преподаватель физической культуры в тренировочном колледже Молодежной Христианской Организации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками. Кроме того, он прибил гвоздями на высоте трёх метров к балкону, который опоясывал зал, две корзины из-под персиков, в которые нужно было попадать мячом. Сначала Нейсмит хотел использовать для этой цели картонные коробки, поэтому баскетбол вполне мог бы получить и название "боксбол" ("бокс" — в переводе с английского "коробка", а "бол" - "мяч"). Но коробок у него под рукой не оказалось, вот и получился баскетбол ("basket" — корзина, "ball" — "мяч").



ЗАДАНИЯ:

1. Понятие игры **баскетбол**:

2. Где и когда состоялся первый в истории баскетбольный матч?

3. Из-под чего использовали корзину для забрасывания мяча?

4. Где и когда проводился первый международный женский турнир?
Команды каких стран приняли в нем участие?

5. Где и когда играли в баскетбол на Олимпийских играх?

6. Датой зарождения баскетбола в России считается _____ год. Место рождения – _____, спортивное общество «Маяк».

Домашнее задание

1. Комплекс упражнений на развитие силы. Все упражнения следует выполнять в спокойном темпе. Помните, что 7 упражнений составляют 1 серию.



1. и.п. 1 2 «пистолет» - 3-8 раз на каждую ногу



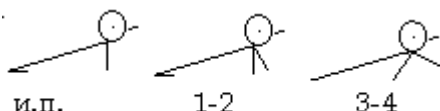
2. и.п. 1 2 от 10 до 20 раз



3. Отжимания из положения упор лежа упор стоя на коленях - 10 -20 раз



4. - скрестное движение ног - 10-15 раз



5. и.п. 1-2 3-4
7-8 5-6 ходьба руками в стороны – 10-15 раз



6. Из положения, лежа на спине, ноги вверх вправо и влево. - 6-10 раз



7. и.п. 1,3 2 опуститься на локти и вернуться в исходное положение 8-16 раз

Правила игры в баскетбол

1. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке? _____
2. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол? _____
3. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции? _____
4. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?

5. Как начинается игра в баскетболе? Подчеркни правильное.
 - со жребия игроков соперничающих команд;
 - с подбрасывания мяча судьей;
 - с эстафеты соперничающих команд;
 - с выбрасывания мяча с трибун.
6. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?

7. Какое из данных утверждений верно? Подчеркни.
 - при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно;
 - мяч в баскетболе можно вести только левой рукой;
 - игрок с мячом в руках может делать четыре шага;
 - мяч в баскетболе можно вести только правой рукой.
8. Что такое «пробежка»?

_____.
9. Что такое «пронос мяча»?

_____.
10. Что такое «двойное ведение»?

_____.

11. Что такое «аут»?

12. Что такое «нарушение 3-х секунд»?

13. Что такое «нарушение 5-ти секунд»?

14. Что такое «нарушение 8-ми секунд»?

15. Что такое «нарушение 24-х секунд»?

16. Что такое «возвращение мяча»?

17. Как называется игра в уличный баскетбол? _____

18. Что означают жесты спортивного судьи по баскетболу? Напишите ответы под рисунками.

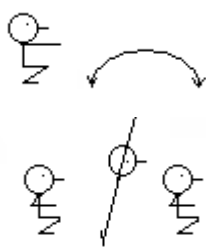




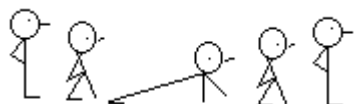
Домашнее задание

1. Комплекс упражнений. Старайтесь выполнить большее количество упражнений за указанное время.

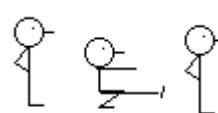
1. Прыжки в приседе вправо, влево - 30 сек.



2. Выпрыгивание вверх из приседа и.п. 1 2 - 30 сек.



3. и.п. 1 2 3 4 - 30 сек 4. «пистолетик» и.п. 1 2 - 30 сек.



5. прыжки на скакалке - 30 сек



Тест по разделу «Баскетбол»

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - А) 5 человек;
 - Б) 10 человек;
 - В) 12 человек.
- 2. В каком году появился баскетбол как игра:**
 - А) 1819;
 - Б) 1915;
 - В) 1891.
- 3. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
 - А) только тренер команды;
 - Б) только главный тренер и капитан;
 - В) любой игрок, находящийся на площадке.
- 4. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**
 - А) отталкивая соперника рукой;
 - Б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - В) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
- 5. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**
 - А) три;
 - Б) пять;
 - В) семь.
- 6. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
 - А) в сторону кольца соперника;
 - Б) в свою зону защиты;
 - В) игроку в зоне штрафного броска.
- 7. Кто придумал баскетбол как игру:**
 - А) Х. Нильсон;
 - Б) Ф. Шиллер;
 - В) Д. Нейсмит.
- 8. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
 - А) разрешается;
 - Б) не разрешается;
 - В) разрешается под собственную ответственность.
- 9. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
 - А) одна нога выставлена вперед;
 - Б) ноги расставлены на ширину; плеч
 - В) ноги выпрямлены в коленях;
 - Г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
- 10. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
 - А) чередование ведения мяча правой и левой рукой;

- Б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- В) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

11. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- А) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- Б) ведение мяча толчком руки;
- В) мягкая встреча мяча с рукой.

12. При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- А) на ближнем крае кольца;
- Б) на дальнем крае кольца;
- В) на малом квадрате, на щите.

Таблица для ответов на вопросы теста

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Волейбол



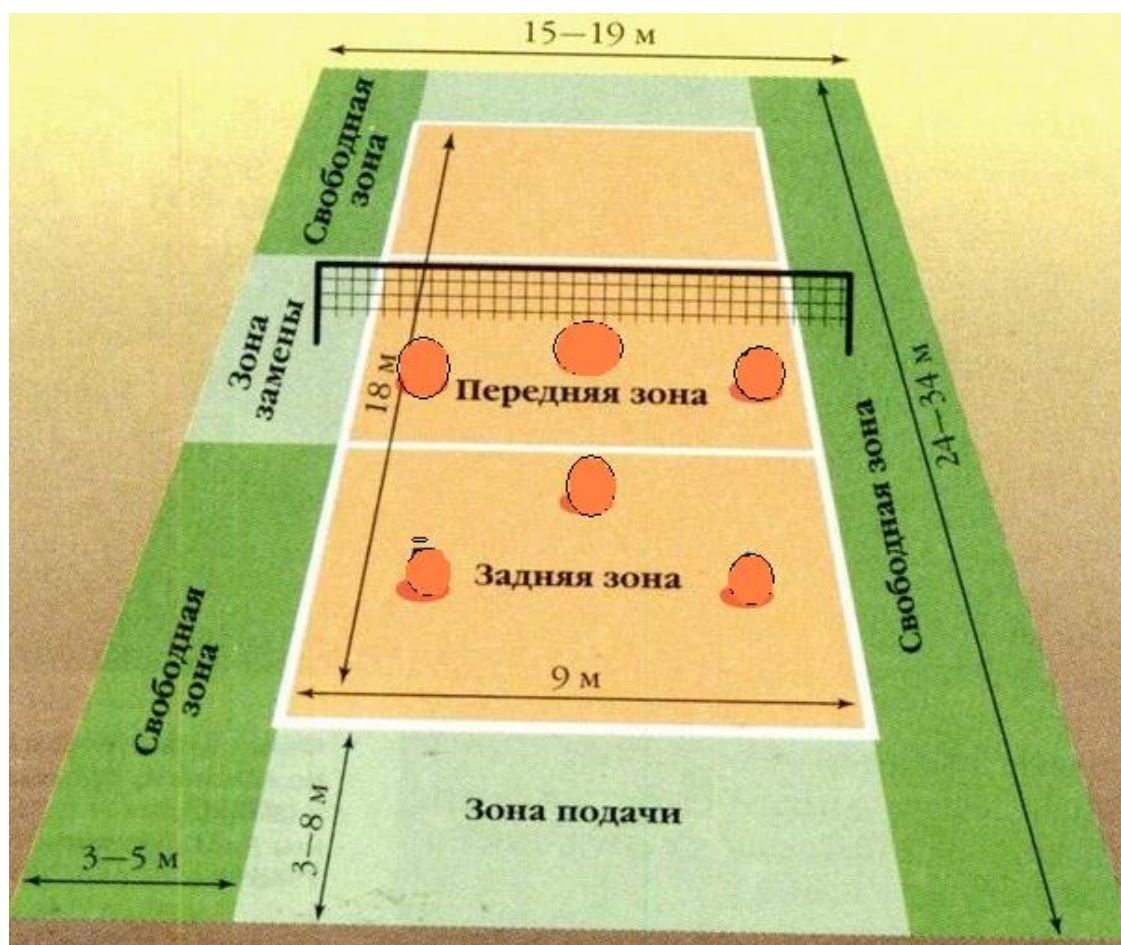
История развития волейбола

Волейбол (англ. volleyball от volley — «залп», «град (стрел)», и ball — «мяч») — 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 либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Родина волейбола – США. Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган. 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет».

ЗАДАНИЕ:

1. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке? _____.
2. Укажите зоны игроков на волейбольной площадке:



3. Перечислите основные приемы в игре:

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____.



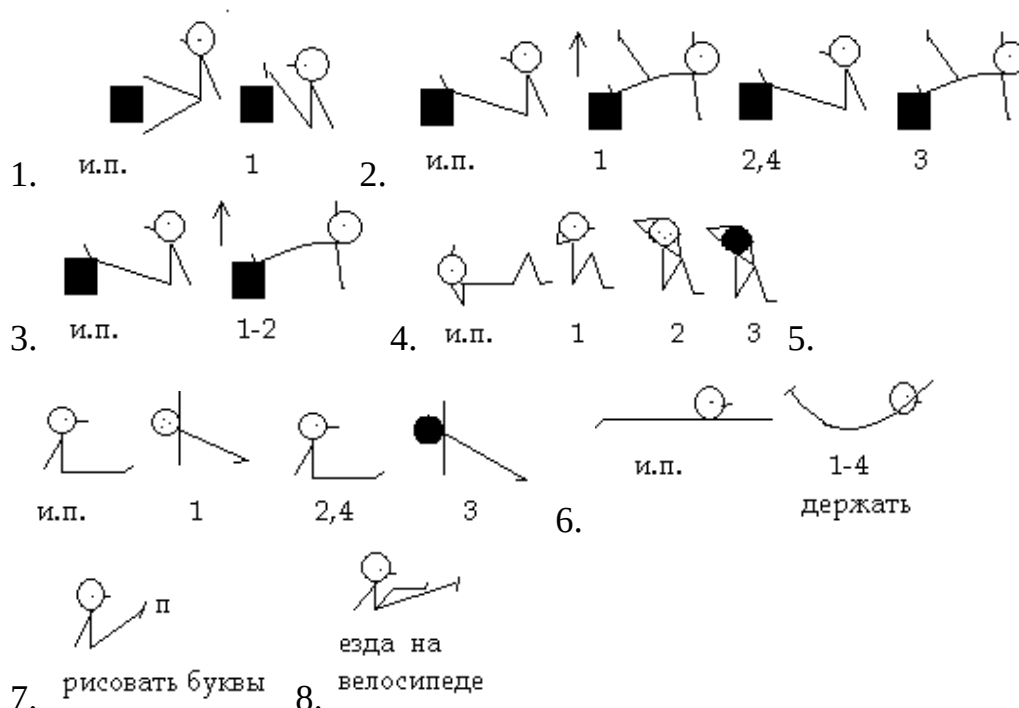
Домашнее задание

1. Сообщение «Развитие волейбола в нашей стране»:

2. Упражнения по технике:

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.
3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т.д.

3. Комплекс упражнений на развитие сил мышц туловища:



Каждое упражнение выполнять в спокойном темпе. Упражнения выполняются от 10 до 20 раз каждое. Все упражнения составляют одну серию.

Тест по разделу «Волейбол»

1. Как переводится слово «волейбол»?
 - а) летающий мяч;
 - б) падающий мяч;
 - в) мяч в воздухе;
 - г) вольный мяч.
2. Кто считается изобретателем волейбола?
 - а) Уильям Дж. Морган;
 - б) Альфред Т. Хальстеда;
 - в) Агата Кристи;
 - г) Джон Вашингтон
4. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...
 - а) США;
 - б) Канаде;
 - в) Японии;
 - г) Германии
4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
 - а) 2;
 - б) 3;
 - в) 5;
 - г) 6
5. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
 - а) произвольно;
 - б) по часовой стрелке;
 - в) против часовой стрелки;
 - г) по указанию тренера
6. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
 - а) в первую зону;
 - б) в пятую зону;
 - в) куда хочет;
 - г) в третью зону
7. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
 - а) в 1956 году;
 - б) в 1957 году;
 - в) в 1958 году;
 - г) в 1959 году
8. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает...
 - а) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру;
 - б) мяч, коснувшийся рук игрока;
 - в) мяч, находящийся в пределах площадки;

г) мяч в руках подающего игрока

9. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «Три удара касания»;
- б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 25 см
- г) 2м 24 см

11. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 25 см
- г) 2м 24 см

12. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- а) да;
- б) нет;
- в) только при высокой температуре воздуха;
- г) только при высокой влажности воздуха

13. «Бич-волей» - это:

- а) игровое действие;
- б) пляжный волейбол;
- в) подача мяча;
- г) приём мяча

14. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию?

- а) 30;
- б) 35;
- в) 25;
- г) 40

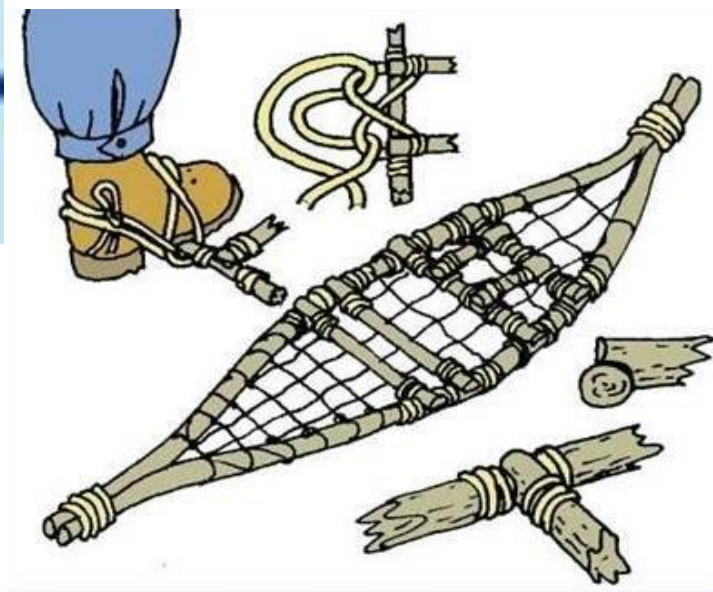
Таблица для ответов на вопросы теста

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Лыжная подготовка



История развития лыжного спорта



Лыжи появились глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

1767 г. – в Норвегии первые официальные соревнования по лыжным гонкам.

Конец XVIII – XX вв. в разных странах стали создаваться лыжные клубы:

1910 г. – создана Международная лыжная комиссия;

1924 г. – Международная федерация лыжного спорта;

1924 г. – первые зимние олимпийские игры (2 вида лыжного спорта: гонки 18 и 50 км).

Значение:



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость,

повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

ЗАДАНИЯ:

1. Подпишите названия видов лыжного спорта.



2. Запишите, что входит в экипировку лыжника:

3. Запишите, правила подбора лыжного инвентаря:

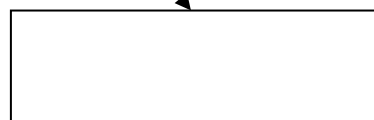
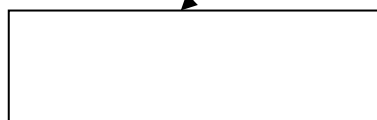
Виды лыжных ходов

Лыжные ходы – это закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое.

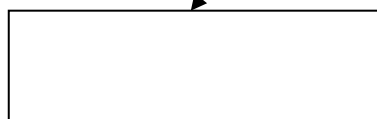
ЗАДАНИЯ:

1. Вставьте в схемы пропущенные слова.

1. По отталкиванию ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на:

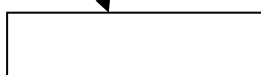
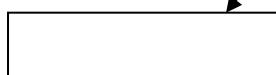


2. По количеству шагов в каждом цикле движений лыжные ходы классифицируют на:

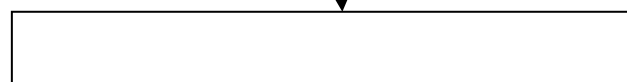
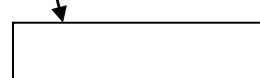
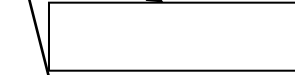
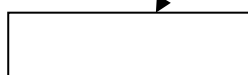


Классические ходы включают:

I. Попеременные



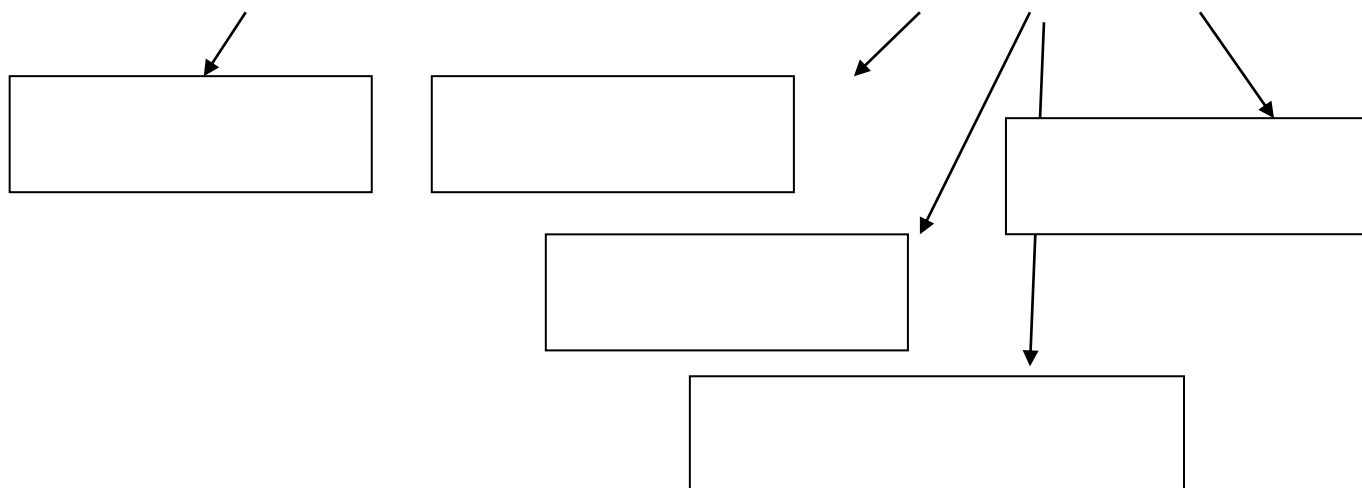
II. Одновременные



Коньковые ходы включают:

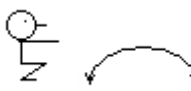
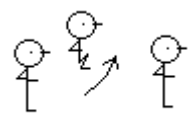
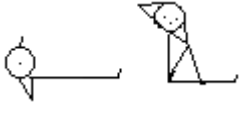
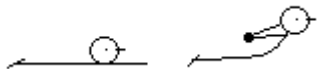
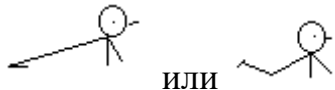
I. Попеременный

II. Одновременные



Домашнее задание

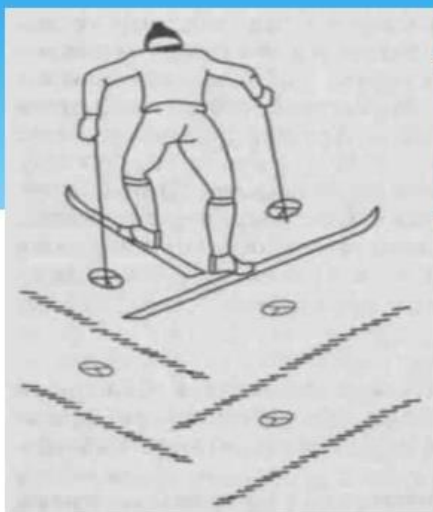
1. Комплекс упражнений

1. Прыжки в приседе вправо, влево  - 30 сек.
2. и.п. 1 2 3 4 - 30 сек  3. «пистолетик» и.п. 1 2 - 30 сек. 
4. прыжки с подтягиванием коленей к груди и.п. 1 2 - 30 сек 
5. правая рука к левому колену, левая рука к правому колену.  - 30 сек
7.  - 30 сек
8. Отжимания из положения упор лежа упор стоя на коленях  или - 30 сек

2. Ходьба на лыжах 2 – 3 км.

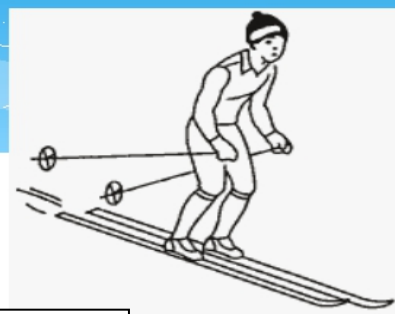
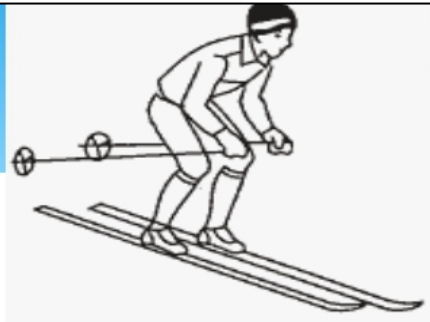
Техника преодоления подъемов

1. Подпишите виды подъемов



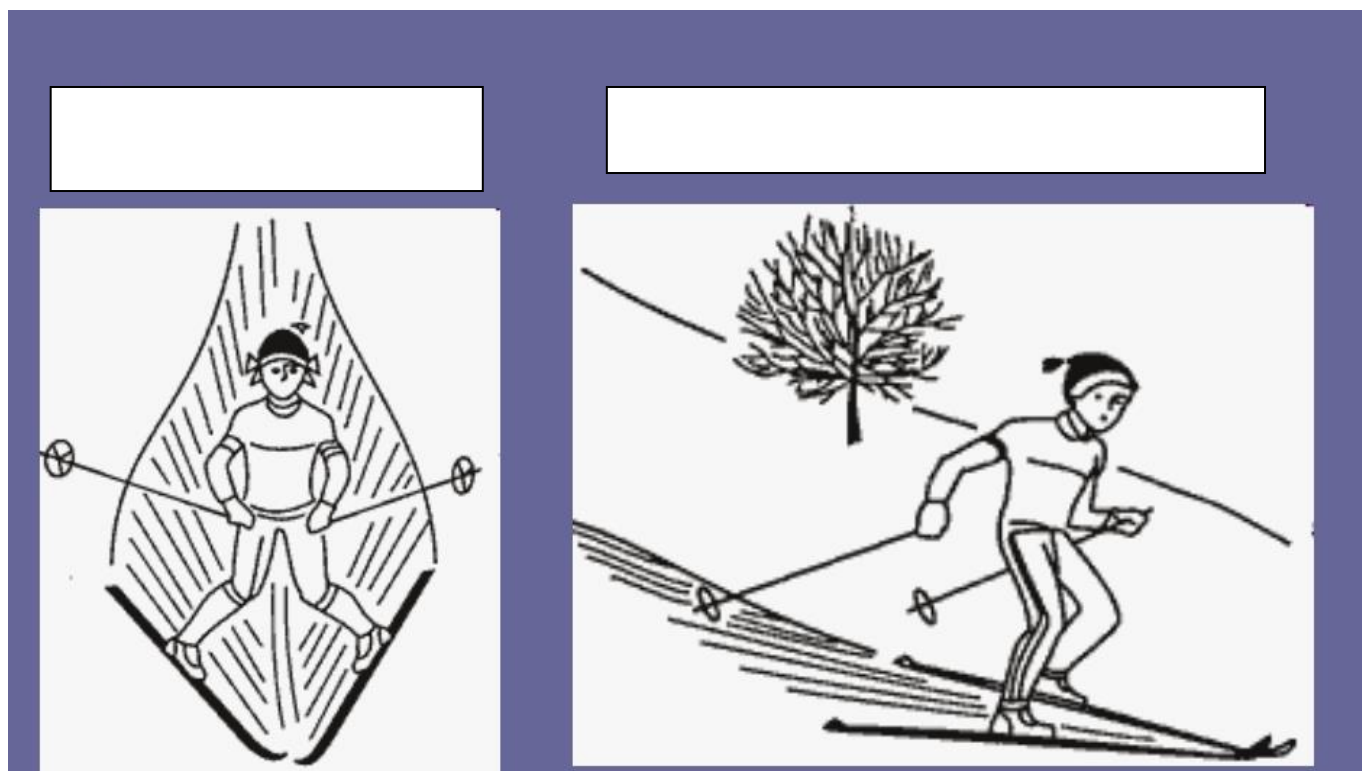
Стойки спусков

1. Подпишите виды стоек при спуске

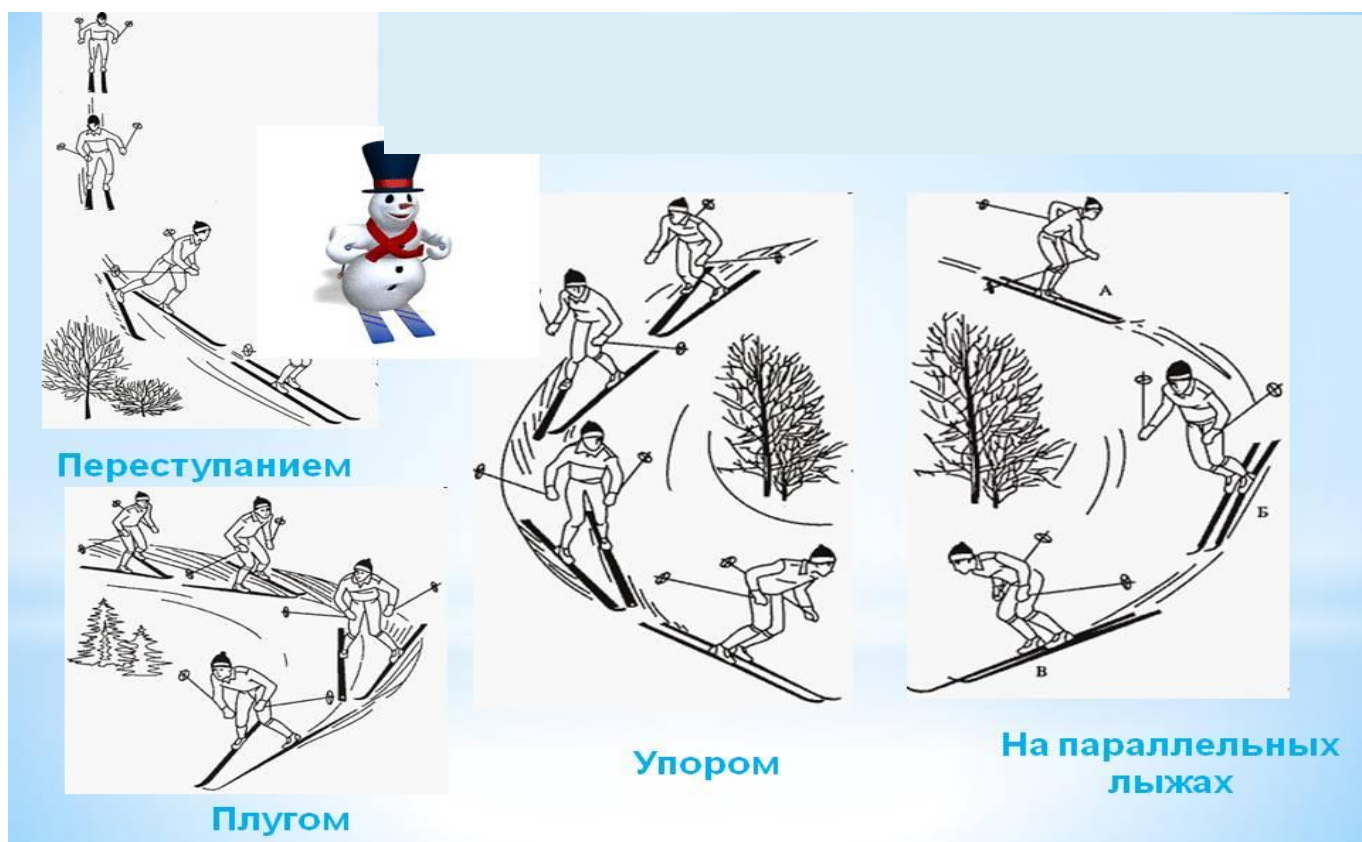


Способы торможения

1. Подпишите способы торможения на лыжах



Виды поворотов на лыжах



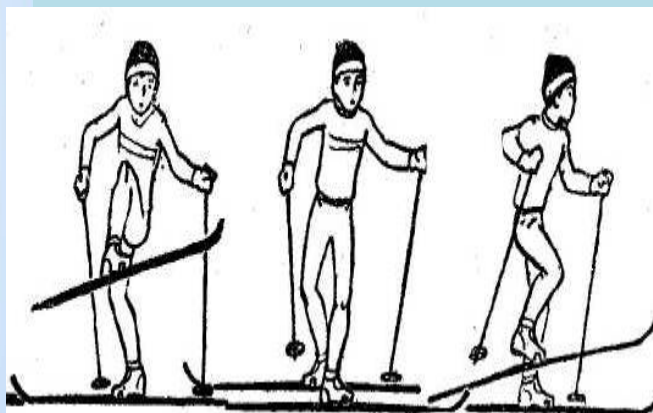
Домашнее задание

1. Опишите технику одного из видов поворотов на лыжах.

2.

Подготовительные упражнения

- - **сделай пружинку** – многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);
- - **изобрази зайчика** – прыжки - подскоки на двух лыжах;
- - **сделай аиста** – поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;
- - **нарисуй лыжами на снегу веер для себя** – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- - **нарисуй веер для друга** – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;
- - **нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую**;
- - **поворот на 360°** переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- - **нарисуй гармошку** – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
- - **спуск с горы на лыжах в разных стойках; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.**



Тест по разделу «Лыжная подготовка»

1. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.

- а) Раиса Ерошина;
- б) Алевтина Колчина;
- в) Любовь Баранова (Козырева).

2. К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход

3. К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехшажный ход.

4. Выбор способа подъема в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

5. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

6. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение набок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

7. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) наезжание на пятки лыж;
- г) голосом.

8. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
- б) сойти с лыжни обеими лыжами;
- в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

Таблица для ответов на вопросы теста

1	2	3	4	5	6	7	8

ПРИЛОЖЕНИЕ

Графическое изображение физических упражнений

