

# Физическая культура

**Учебные группы 101, 102, 103, 104, 105, 106**

Преподаватели: Баранова Вера Васильевна, Байчик Юрий Михайлович, Фетодовская Светлана Васильевна, Финагина Татьяна Геннадьевна, Ефимова Юлия Николаевна, Серебряков Александр Борисович

Раздел программы: Ритмическая гимнастика

Тема: Разучивание комплекса вольных упражнений на 32 счета №1

Практика: Самостоятельное изучение комплекса вольных упражнений №1 на основании предоставленного материала с выставлением оценки по «пятибалльной» системе.

Инструкция: Студенты самостоятельно разучивают комплекс вольных упражнений №1

Предоставленные материалы:

-описание КВУ №1

## Вольные упражнения №1

Студент демонстрирует слитное выполнение набора движений на 32 счета. При выполнении требуется соблюдение «гимнастического стиля» (точность движений, хорошая осанка)

### **И.п. - основная стойка**

I. 1 - руки вперед

2 - руки в стороны

3 - руки вверх

4 - руки за голову

5 - наклон прогнувшись, руки в стороны, ладонями вперед

6 - наклон согнувшись, касаясь руками пола

7 - упор присев

8 - толчком ног упор лежа

II. 1- упор лежа на согнутых руках, левую назад

2 - упор лежа

3 - упор лежа на согнутых руках, правую назад

4 - упор лежа

5 - упор присев

6 - шагом правой назад выпад левой, руки в стороны

7 - вставая, приставить правую, хлопок над головой

8 - дугами наружу, руки вниз

III. 1 - махом правую в сторону, руки в стороны

2 - выпад вправо с наклоном влево, руки вверх

3 - встать на левую, толчком правую в сторону, руки в стороны

4 - приставляя правую, руки к плечам

5 - махом левую в сторону, руки в стороны

6 - выпад влево с наклоном вправо, руки вверх

- 7 - встать на правую, толчком левую в сторону, руки в стороны
- 8 - приставляя левую, круг руками книзу

- IV.
- 1 - мах правой вперед, руки вперед, ладонями книзу
  - 2 - приставить правую, руки в стороны
  - 3 - мах левой вперед, руки вперед, ладонями книзу
  - 4 - приставить левую, руки на пояс
  - 5 - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
  - 6 - прыжок в стойку, руки за голову
  - 7 - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
  - 8 - прыжок в основную стойку

-графическое изображение КВУ №1

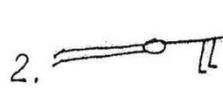
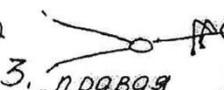
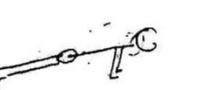
# ВОЛЬНЫЕ УПР. №1

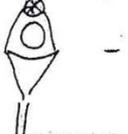
I

И.П.  1.  2.  3.  4. 

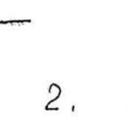
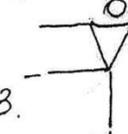
5.  6.  7.  8. 

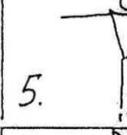
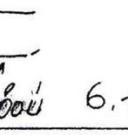
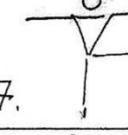
II

1.  левая 2.  3.  правая 4. 

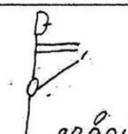
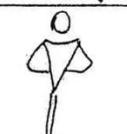
5.  6.  7.  хлопок 8.  дугами наружу

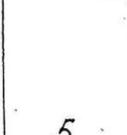
III

1.  2.  влево 3.  4. 

5.  левой 6.  вправо 7.  8.  круг

IV

1.  правой 2.  3.  левой 4. 

5.  6.  7.  8.  о.с.

# ПРЫЖКИ

-видеоролик выполнения КВУ №1 вы можете посмотреть на сайте колледжа <http://college2med.ru> в разделе дистанционное обучение, физическая культура под данным заданием.

Освоение темы: студент слитно демонстрирует (выполняет) комплекс вольных упражнений №1 на 32 счёта. Оценка освоенной темы выставляется, согласно критериям овладения двигательным умениям и навыкам.

**Критерии оценивания техники владения двигательными умениями и навыками**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимся; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении учащийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## **Внимание:**

1. Нормативы по разделу общая физическая подготовка баскетболиста, студенты самостоятельно осваивают вне учебного времени
2. Зачётные требования по разделу ОФП баскетболиста будут приниматься на первом практическом занятии по физической культуре согласно учебного расписания:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
  - поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, руки за голову
  - гибкость

# Зачетные требования по разделу:

## баскетбол

### I курс (101-106)

Контрольные Тесты	девушки			ЮНОШИ		
	5 отл.	4 хор.	3 удовл.	5 отл.	4 хор.	3 удовл.
Ведение баскетбольного мяча по прямой (сек)	осн. 4,0	4,3	4,6	3,7	3,9	4,2
	подг. 4,3	4,6	4,9	3,9	4,1	4,4
Передача мяча в парах двумя руками от груди (кол-во раз за минуту)	55	53	51	60	58	56
Бросок в кольцо с точек (10 попыток)	6	4	2	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	осн. 10	8	6	24	19	14
	подг. 9	7	5	23	18	13
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз за минуту)	осн. 35	30	25	45	40	35
	подг. 30	25	20	40	35	30
Бросок набивного мяча (1кг-девушки, 2кг- юноши) из положения сидя (метры)	осн. 5	4	3	6	5	4,5
	подг. 4,5	3,5	2,5	5	4,5	4
Подтягивание (кол-во раз)	осн. 18	14	12	13	10	8
	подг. 16	12	10	10	8	6

# Контрольные тесты по разделу: баскетбол

для студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу

Вид теста		1 и 2 курсы	3 курс	4 курс.
Передача мяча в парах двумя руками от груди ( за 30 секунд)		<u>Девушки</u> «5» - 28 «4» - 27 «3» - 26 <u>Юноши</u> «5» - 30 «4» - 29 «3» - 27	<u>Девушки</u> «5» - 30 «4» - 28 «3» - 27 <u>Юноши</u> «5» - 32 «4» - 30 «3» - 28	<u>Девушки</u> «5» - 30 «4» - 29 «3» - 28 <u>Юноши</u> «5» - 32 «4» - 31 «3» - 29
Штрафной бросок (10 попыток)		<u>Девушки:</u> «5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 <u>Юноши:</u> «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5	<u>Девушки:</u> «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 <u>Юноши:</u> «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6	<u>Девушки:</u> «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 <u>Юноши:</u> «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6
Ведение баскетболь- ного мяча	По прямой с остановкой	Без учета времени		
	с изменением направления движения с остановкой		Без учета времени	Без учета времени
<b>Отжимания:</b> <u>девушки :</u> и.п.стоя на коленях упор на ладони (кол-во раз) <u>юноши:</u> и.п. упор лежа (кол-во раз).		<u>Девушки:</u> «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 <u>Юноши:</u> «5» - 26 «4» - 24 «3» - 22	<u>Девушки:</u> «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22 <u>Юноши:</u> «5» - 28 «4» - 26 «3» - 24	<u>Девушки:</u> «5» - 35 «4» - 30 «3» - 25 <u>Юноши:</u> «5» - 30 «4» - 28 «3» - 25
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову. Учитывается количество правильных повторений, без учета времени.		<u>Девушки:</u> «5» - 30 «4» - 25 «3» - 23 <u>Юноши:</u> «5» - 35 «4» - 30 «3» - 25	<u>Девушки:</u> «5» - 32 «4» - 27 «3» - 24 <u>Юноши:</u> «5» - 35 «4» - 30 «3» - 25	<u>Девушки:</u> «5» - 35 «4» - 30 «3» - 25 <u>Юноши:</u> «5» - 40 «4» - 30 «3» - 25
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		<u>Девушки:</u> «5» - 8 «4» - 6 «3» - 4 <u>Юноши:</u> «5» - 16 «4» - 15 «3» - 14	<u>Девушки:</u> «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 <u>Юноши:</u> «5» - 18 «4» - 16 «3» - 15	<u>Девушки:</u> «5» - 12 «4» - 10 «3» - 8 <u>Юноши:</u> «5» - 20 «4» - 18 «3» - 16

По всем вопросам обращаться:

1. Руководитель физического воспитания Баранова Вера Васильевна  
vera\_baranova\_57@mail.ru, WhatsApp 89291048748 с 19-21.00
2. Куратор первого курса Байчик Юрий Михайлович  
baychicuriy1957@gmail.com