

АДМИНИСТРАЦИЯ АГИНСКОГО БУРЯТСКОГО ОКРУГА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АГИНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ»  
МАОУ «ДУЛЬДУРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

Лубсанов А.Г.

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КО ВСЕРОССИЙСКИМ  
СОРЕВНОВАНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ  
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ», «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ»**

Методический портфель  
учителя физической культуры



Агинское, 2023

ББК 74.26  
М 91

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ГАУ ДПО «Агинский институт повышения квалификации работников социальной сферы  
Забайкальского края»

**Под общей редакцией**

Л.Р. Рабдановой, ректора ГАУ ДПО «Агинский институт повышения квалификации работников социальной сферы Забайкальского края»

**Рецензент:**

Г.Ц. Болотова, ст. преподаватель ГАУ ДПО «Агинский институт повышения квалификации работников социальной сферы Забайкальского края»

М 91

Лубсанов А.Г. Методика подготовки обучающихся ко Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания», «Президентские игры» /методический портфель учителя физической культуры //Агинское:АИПК, 2023- 44 стр., илл.

В издании представлена система работы учителя и методические разработки. Материалы данного издания могут быть использованы в практике учителей физической культуры.

ББК 74.26  
М 91

© ГАУ ДПО «Агинский институт повышения квалификации работников социальной сферы Забайкальского края», 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	
Введение	
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КО ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ», «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ» В УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Соотнесение содержания рабочей предметной программы учителя с видами Программы Президентских состязаний.	
Установление нормативов. Спортивное многоборье.	
Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.	
Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей	
Создание банка оценочных материалов по теоретическому конкурсу, использование на уроках физической культуры	
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КО ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ», «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ» ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
МЕТОД «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ как основа достижения результатов на состязаниях	



**Гуродармаев Баир Батожаргалович**, Председатель Федерации легкой атлетики Агинского Бурятского округа, заслуженный работник физической культуры и спорта РФ

Профессионализм Алексея Геннадьевича Лубсанова при подготовке учащихся к «Президентским состязаниям» основывается на теоретических знаниях, интеллектуальной и общекультурной грамотности, продуманной системе преподавания физической культуры. Учитель свободно ориентируется во всех аспектах методики преподавания физической культуры.

Опыт подготовки учащихся к «Президентским состязаниям» позволяет представить авторскую методику, обеспечивающую максимальную занятость детей в школьных спортивных секциях (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика). Грамотное вовлечение учащихся к серьезной подготовке к «Президентским состязаниям»: ежедневные тренировки, подготовка к творческому конкурсу, который включает изучение олимпийского движения, историй выдающихся спортсменов, правил различных видов спорта способствует развитию спортивного интереса, азарта, увлеченности спортом и стремлению к здоровому образу жизни.

Благодаря реализации Президентских программ, ученики Алексея Геннадьевича достигают высоких спортивных результатов на региональных состязаниях, но и с честью представляют свою малую Родину на соревнованиях всероссийского уровня.

Учитель постоянно совершенствует свой профессиональный уровень, изучает достижения педагогической науки и практики. Как опытный педагог делится опытом с коллегами: дает открытые уроки, участвует в работе методического объединения учителей физической культуры округа. Методический портфель учителя оказывает методическую помощь молодым специалистам.

## **Введение**

Президентские состязания ежегодно проводятся Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 года № 948 (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.10.2018 года № 602). Порядок проведения Президентских состязаний утвержден совместным приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2010 года № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16.11.2010 года № 18976).

В соответствии с Распоряжением правительства Российской Федерации от 24.11.2015 года № 2390-р Президентские состязания подлежат обязательному включению в планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

В рамках реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни» Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», «Президентские игры» проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом, формирования у них позитивных жизненных установок.

Идеология Президентских состязаний – это гармоничное физическое, духовно-нравственное развитие, гражданское и патриотическое воспитание, формирование творческой интеллектуально развитой личности, имеющей личную активную жизненную позицию, а также укрепление международных спортивных и гуманитарных связей и обмен опытом с государствами-участниками СНГ.

Участие в Президентских состязаниях позволяет достичь обучающимися следующих результатов:

- развитие индивидуальности каждого обучающегося в процессе самоопределения и самореализации в ходе спортивных состязаний;
- приобретение обучающимися социальных знаний (об

общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности;

- формирование позитивных отношений обучающихся к общекультурным ценностям (здоровье, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

- формирование коммуникативной, этической, социальной, гражданской компетентности обучающихся, нравственных качеств;

- формирование потребности обучающихся в ведении здорового образа жизни и формирование здорового стиля жизни.

В системе работы учителя физической культуры Президентские состязания и Президентские спортивные игры выступают приоритетным направлением по организации и проведению физкультурно-спортивной работы с обучающимися в урочной и внеурочной деятельности.

# МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КО ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ», «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ» В УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика подготовки обучающихся ко Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания», «Президентские игры» в урочной деятельности построена на основе Положения, учебной программы по физической культуре.

Методика подготовки включает

## 1. Соотнесение содержания рабочей предметной программы учителя с видами Программы Президентских состязаний.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» определяется обновленными ФГОС (утв. 31.05.2021) и соответствующих им примерных основных образовательных программ на каждом уровне общего образования (<https://fgosreestr.ru>). Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Обязательные виды Программы	Рабочая предметная программа		
	5-6	7,8,9	10-11
<b>Легкая атлетика</b>	-Скоростной бег до 60 м. -Бег на результат 60 м. Правила соревнований. -Бег в равномерном темпе до 20 мин. -Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности без учета времени. Бег на 1500 м. -Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Применение	- Стартовый разгон. - Скоростной бег до 60 м. - Бег в равномерном темпе до 20-25 мин. -Кроссовая подготовка Техника длительного бег 3000 м.- мальчики, 2000 м.- девочки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки в высоту с 9--11 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий.	- Стартовый разгон. Финиширование. -Бег на результат 100 м. Правила соревнований. - Эстафетный бег. -Бег в равномерном темпе до 20-25 мин. - кроссовая подготовка Техника длительного бег 3000 м.- юноши, 2000 м.- девушки. - Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. - Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. - самостоятельное освоение техники прыжковых упражнений. - Развитие выносливости.



	<p>комплекса упражнений для развития физических способностей.</p>	<p>- 6-минутный бег и эстафета. Круговая тренировка. - Бег с ускорением от 70 до 80 м. - Скоростной бег до 70 м.</p>	<p>бег до 25 мин. - Бег по пересеченной местности. - Бег с преодолением препятствий. - 6-минутный бег и эстафета. Круговая тренировка. - Бег с ускорением от 70 до 80 м. - Скоростной бег до 70 м.</p>
<b>Волейбол</b>	<p>- Передачи и приемы мяча на месте. - Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. - Моделирование технических действий в игровой деятельности</p>	<p>- Отбивание мяча кулаком через сетку. - Прямой нападающий удар. - Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. - Тактика свободного нападения. - Прямой нападающий удар после подбрасывания - Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>- Отбивание мяча кулаком через сетку. - Прямой нападающий удар. - Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. - Тактика свободного нападения. - Прямой нападающий удар после подбрасывания. - Позиционное нападение с изменением позиций.</p>
<b>Баскетбол (3х3)</b>	<p>- Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока - Вырывание и выбивание мяча. - Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении - Бросок одной рукой от плеча с места - Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. - Освоение техники броска мяча в движении.</p>	<p>- Ведение мяча с сопротивлением защитника. - Бег с изменением направления и скорости - Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. - Передача мяча при встречном движении. - Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. - Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. - Ловля и передача мяча на месте и в движении. - Ведение мяча с сопротивлением защитника. - Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника - Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении. - Бег с изменением направления и скорости. - Передача мяча одной</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>- Моделирование физической нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Держание игрока с мячом.</li> <li>- Штрафной бросок.</li> <li>- Ведение мяча в различных стойках с сопротивлением защитника.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рукой от плеча</li> <li>- Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.</li> <li>- Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.</li> <li>- Передача мяча при встречном движении.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Опорные прыжки</li> <li>- Висы и упоры</li> <li>- Комбинации из ранее изученных акробатических элементов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</li> <li>- Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, длинный кувырок.</li> <li>- Освоение универсальных умений по выполнению прыжков и наклонов на гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</li> <li>- Освоение универсальных умений по выполнению прыжков и наклонов на гибкость.</li> </ul>

Дополнительные виды Программы	Рабочая предметная программа		
	5-6	7,8,9	10-11
<b>Бадминтон (смешанный парный разряд)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Набивание (жонглирование) волана.</li> <li>-Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали)</li> <li>-Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов</li> <li>- Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки</li> <li>- Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</li> <li>-Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег</li> </ul> </li> </ul>	

	<p>закрытой стороной ракетки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</li> </ul>	
<b>Волейбол (дисциплина пляжный волейбол)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры</li> <li>- Чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.</li> <li>- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</li> </ul>	<p>Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками, рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.</p> <p>-</p>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на занятиях в бассейне;</li> <li>- Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне;</li> <li>- Гигиенические основы;</li> <li>- Вспомогательные средства для занятий плаванием;</li> <li>- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.</li> <li>- Прыжки в воду.</li> <li>Прыжки в воду в длину, «солдатик»</li> <li>- Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в</li> </ul>	<p>Кроль на груди:</p> <p>Скольжения;</p> <p><u>Движения ног</u> : сидя на бортике бассейна, лежа на груди с опорой о бортик бассейна и опусканием лица в воду на задержке дыхания и с дыханием, в скольжении.</p> <p>Плавание на груди сдвижением ног кролем на задержке дыхания;</p> <p>Плавание на груди сдвижением ног кролем в согласовании с дыханием, с использованием вспомогательных средств (дощечка).</p> <p><u>Движения рук</u>: гребок правой, левой, одновременные, попеременные;</p> <p>Плавание отрезков с помощью гребков руками на задержке дыхания.</p> <p>Кроль на спине:</p> <p>Скольжения;</p> <p><u>Движения ног</u> : сидя на бортике бассейна, в скольжении.</p> <p>Плавание на спине сдвижением ног кролем;</p> <p>Плавание на спине сдвижением ног кролем с использованием вспомогательных средств (дощечка).</p> <p><u>Движения рук</u>: гребок правой, левой,</p>

	<p>плавании с помощью ног</p>	<p>одновременные, попеременные; Плавание отрезков кролем на спине в полной координации. Прыжки в воду: в длину, «солдатик», спад в воду.</p>
<b>Пулевая стрельба</b>	<p>-Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовление для стрельбы «лежа» с применением упора; изготовление для стрельбы «лежа» с применением ремня; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность»)</p> <p>- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).</p> <p>- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).</p> <p>- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).</p>	<p>- Практические стрельбы: по белому листу и мишени; на «кучность» и совмещение.</p> <p>- Расчет и внесение поправок.</p> <p>- Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).</p> <p>- Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена», выстрел без патрона и с патроном.</p> <p>- Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», выстрел без патрона и с патроном.</p>
<b>Спортивное ориентирование</b>	<p>- Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>-Подвижные игры с догонялками.</p> <p>-Челночный бег 3*5 м, 3* 10 м.</p> <p>-Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.</p> <p>-Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м.</p> <p>-Повторный бег 5 раз по 200 - 300м.</p> <p>- Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.</p>	

	<p>-Эстафеты с преодолением препятствий. -Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 -120 м.</p>	
<b>Футбол (дисциплина мини-футбол футзал)</b>	<p>-Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</p>	<p>-Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). -Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. -Обводка с помощью обманных движений (финтов). - Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. -Игры, развивающие физические способности</p>
<b>Шахматы</b>	<p>- Упражнения по выполнению ходов отдельными фигурами и на запись ходов; дидактические игры на маршруты фигур и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. - Обучение алгоритму матования в один ход. Понятие «пат». Сходства и различия понятии «мат» и «пат». Выигрыш, ничья, виды ничьей. - Определение стратегии. Целесообразное развитие фигур, выбор плана, централизация. Практические занятия: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций.</p>	<p>- Правила проведения конкурсов решений. Решение конкурсных позиций и определение победителя конкурса. Понятие о варианте. Логическая связка «если, то ...». Открытая линия. Проходная пешка. Пешечные слабости. Форпост. Позиция короля. Атака на короля. Централизация. Овладение тяжелыми фигурами 7(2) горизонтально. Вскрытие и запирающие линии. Блокада. - Матование двумя ладьями, королем и ладьей как игры с выигрышной стратегией. Матовые и патовые позиции. Стратегия и тактика оттеснения одинокого короля на край доски. Планирование, анализ и контроль при матовании одинокого короля. Управление качеством матования.</p>

## 2. Установление нормативов. Спортивное многоборье.

### 5-6 классы

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,8	6,1	6,4
2	Бег на 1000 м (мин,с)	4,40	4,55	5,10	5,25	5,40	6,00
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	7	4	12	9	6
4	Подтягивание из висана высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
6	Прыжок в длину с места	165	160	150	150	145	135
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	7	6	3
8	Эстафетный бег						
9	Метание мяча (150 г.)	33	27	19	20	16	12
11							

### 7,8,9 классы

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 60 м (с)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	10,40	11,40	11,40	12,40	13,15
3	Наклон вперед из положения сидя	13	9	7	15	12	9
4	Подтягивание из висана высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	36	33	30	32	28	24
6	Прыжок в длину с места	205	190	175	170	160	150
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	12	10	8
8	Эстафетный бег						
9	Метание мяча (150 г.)	42	37	28	27	21	17

### 10-11 классы

№	Испытания (тесты)	Оценка	
		юноши	девушки

		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 100 м (с)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2	Бег на 3000 м (мин, с)2000 м	13,30	14.30	15,30	10,00	11,00	12,00
	Наклон вперед из положения сидя	14	11	8	17	13	11
	Подтягивание из висана высокой перекладине (кол-вораз)	14	11	8	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	45	40	35
	Поднимание ног в висе	12	10	6	-	-	-
	Прыжок в длину с места	230	215	210	185	175	165
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	14	9	6
	Метание гранаты 700гр/500 гр	38	32	26	22	19	16

Методы, применяемые в обучении физической культуре в образовательной организации, для выполнения нормативов можно разделить на две группы:

### **3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками**

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на методы целостного упражнения и расчлененного упражнения, предполагающие разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Основные разновидности **метода расчлененного упражнения** отражены ниже:

1. Метод собственно расчлененного упражнения предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.
2. Метод решения узких двигательных задач предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения.
3. Метод по разделениям заключается в освоении ключевых положений тела и его частей, временной фиксации положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводке» в изучаемой фазе движения, имитации движения, изменении исходных и конечных условий движения и т.д.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений; изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям; совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Разновидности целостных методов:

- собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения;
- метод целостного упражнения с постановкой частных задач;



- метод целостного упражнения с разворачиванием обучения от ведущего звена;
- метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

#### **4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей**

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие.

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на учащихся, успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства должны применяться в единстве.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное выполнение физического упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности ученика.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных

процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения уроков по физической культуре и, во-вторых, для закаливания организма обучающихся. Большое значение в процессе физического воспитания имеет закаливание, т.е. создание устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации.

К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность обучающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, так как это повышает эффект воздействия упражнений. Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливая их к общественно полезной деятельности.

### Примеры

1. Упражнения, направленные на общее развитие и укрепление организма»

*Теория:* правила поведения на занятии. Правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Бег с изменениями скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (основная стойка, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки руками как на месте, так и во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; различные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Выполняются с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

*Подвижные игры:* «Снайпер», «Лапта», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола», «Захват знамени», «Салки», «Зарница».

## .2 Упражнения на развитие силы (силовая подготовка)

*Теория:* Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

*Практика:* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

## 3. Упражнения на развитие выносливости

*Теория:* Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

*Практика:* Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из

других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

#### 4 . Упражнения на развитие быстроты.

*Теория:* Упражнения и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила игр. Объяснение, исправление ошибок.

*Практика:* Виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры.

#### 5 Упражнения на развитие ловкости

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Правила подвижных и спортивных игр. Объяснение, исправление ошибок.

*Практика:* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнение «Полоса препятствий» с различными кувырками, перемещениями, прыжками, с перелезаниями, метаниями и ловлей мячей.

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения.

Подвижные и спортивные игры.

#### 6. Упражнения на развитие гибкости

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Мост, шпагат, наклоны, стретчинг. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Подтягивание колена к груди с последующим выпадом.

#### .7 Специальные упражнения для бегунов

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

*Практика:* Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками - как при беге, беговые движения руками, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

#### 8. Скоростно- силовая подготовка

*Теория:* Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

*Практика:* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице верх и низ. Бег в гору, по мелководью, по песку с предельной интенсивностью, прыжки с разбега.

#### 9. Специальная выносливость

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

*Практика:* Ходьба. Обычная, с широким шагом. Ходьба в равномерном и различном темпе, с постепенным ускорением и понижением скорости с заданным интервалом. Ритмичная ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок.

Бег. Умеренный, равномерный с последующим увеличением темпа на дистанцию до 3 км.

#### 10. Специальная сила.

*Теория:* Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

*Практика:* Бег на короткие 60 м, 100м, 200м и средние дистанции 400м на предельной скорости. Прыжки. Прыжки на каждой ноге поочередно определенное кол-во раз на носках, прыжки на 2х ногах. Многоскоки.

### **5. Создание банка оценочных материалов по теоретическому конкурсу,**

## использование на уроках физической культуры

### Блок 1. Олимпийские игры и олимпийское движение

#### *Задания первого уровня трудности*

Выберите правильный ответ

1. Олимпийские игры проходят ...

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

2. Олимпийские кольца символизируют...

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

3. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в \_\_\_\_\_ году

- а) 1916;    б) 1928;                    в) 1924;                    г) 1932.

4. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а. жителей Олимпии;
- б. участников Олимпийских игр;
- в. победителей Олимпийских игр;
- г. судей Олимпийских игр.

5. Олимпийская хартия представляет собой:

- а. положение об Олимпийских играх;
- б. программу Олимпийских игр;
- в. свод законов об Олимпийском движении;
- г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

6. Ценности Олимпийского движения определяются как

- а) Дружба, Совершенство, Уважение;
- б) Совершенство, Дружба, Уважение;
- в) Быстрее, Выше, Сильнее

7. Олимпийские игры не проводились в \_\_\_\_\_ году

- а) 1914    б) 1941; в) 1964; г) 1998.

8. Международным олимпийским движением руководит

- а) ООН (Организация Объединенных Наций);
- б) МОК (Международный Олимпийский Комитет);
- в) НОК (Национальный Олимпийский Комитет)

9. Талисманом XI Паралимпийских игр выбрали

- а) лучик и снежинка;
- б) медвежонок и лучик;
- в) заяц и медвежонок;
- г) леопард, медведь, заяц.

10. Игры в Древней Греции проводились:

- а) на Пелопоннеском полуострове;
- б) в городе Олимпии;
- в) на берегу реки Алфе;
- г) на Пелопоннеском полуострове, в городе Олимпии, на берегу реки Алфе.

11. Годом возрождения олимпийских игр современности считают:

- а) 1900 год; б) 1892 год; в) 1896 год; г) 1905.

12. На олимпийских играх современности сохранилась древнегреческая традиция:

- а) зажигать олимпийский огонь от солнечного луча;
- б) соблюдать продолжительность олимпийских игр;
- в) марафонская дистанция в 42 км. 195 метров.

13. Олимпийская хартия –это:

- а) основной закон олимпийских игр;
- б) свод олимпийских правил, конституция олимпийского движения;
- в) устав олимпийских праздников.

14. Что говорится в завещании Пьера де Кубертена:

- а) хранить олимпийские традиции;
- б) похоронить его сердце в Олимпии;
- в) проводить олимпийские игры, не изменяя временной порядок проведения.

15. Победителями командного первенства в фигурном катании на коньках на XXII зимних олимпийских играх в Сочи стали представители

- а) США;
- б) Японии;
- в) России.

16. В честь какого греческого бога проводились олимпийские игры:

- а) Олимпа;
- б) Афины;
- в) Зевса.

17. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой:

- а) Греции;
- б) Италии;
- в) Испании;
- г) страны – организатора

18. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

- а) программе олимпийских игр;
- б) олимпийской хартии;
- в) олимпийской клятве;
- г) официальных разъяснениях МОК.

19. В память о героизме греческих воинов в современных олимпийских играх проводится

- а) вольная борьба;
- б) марафонский бег - 42 км 195 м;
- в) стрельба из лука;
- г) поднятие тяжестей.

19. Победителей олимпийских игр в Древней Греции награждали:

- а) венком из священной оливы;
- б) лавровым венком;
- в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью;
- г) пальмовой ветвью.

20. В каком году и в каком городе были проведены очередные летние XXVIII олимпийские игры:

- а) 2004 г., Мельбурн (Австралия);
- б) 2004 г., Афины (Греция);
- в) 2006 г., Сидней (Австралия);
- г) 2008 г., Атланта (США).

21. Олимпийские игры состоят из:

- а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;
- б) соревнований между странами;
- в) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;



г) соревнований по летним или зимним видам спорта.

22. Какая страна считается родиной олимпийских игр:

- а) Египет;
- б) Италия;
- в) Китай;
- г) Греция.

23. Античные олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились

- а) у подножия горы Олимп;
- б) в местности, называемой Олимпией;
- в) в честь олимпийских богов;
- г) после зажжения олимпийского огня.

24. В древних олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон, включающий:

- а) бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой;
- б) кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег;
- в) бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу;
- г) плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу.

25. На античных олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов:

- а) олимпионики;
- б) элланодики;
- в) тренеры спортсменов;
- г) спартанцы.

26. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения олимпийских игр:

- а) за 3 дня до открытия;
- б) за 2 дня до открытия;
- в) за 1 день до открытия;
- г) в день церемонии открытия.

27. В каком виде состязаний Пифагор стал олимпийским чемпионом античных игр:

- а) в прыжках в длину;
- б) в метании копья и диска;

в) в панкратионе.

28. В каком городе прошли XX олимпийские игры 1972 году:

- а) Москва;
- б) Барселона;
- в) Мюнхен;
- г) Париж.

29. Что является основным принципом Фэйр плэй:

- а) победа любой ценой;
- б) на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) победа лишь следствие борьбы.

30. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников Игр. Что это за речь:

- а) присяга;
- б) исповедь;
- в) обет;
- г) клятва.

31. Впервые на олимпийских играх в Мехико появился талисман. Под каким талисманом и какие игры проходили в Москве:

- а) XIX; ягуар;
- б) XXII; медвежонок;
- в) XXIV; тигренок;
- г) XXIII; орленок.

### *Задания второго уровня трудности*

1. На Играх лавровым венком чемпиона был увенчан из знаменитых людей Древней Греции:

- а) «отец медицины» Гиппократ;
- б) философ Сократ;
- в) философ Платон;
- г) математик и философ Пифагор;
- д) драматург Софокл.

2. В каком виде соревнований прославленный герой древних олимпиад Леонидас с острова Родос двенадцать раз получил венок победителя:

- а) метание;
- б) борьба;
- в) бег.

3. В Древней Греции:

а) олимпийские состязания назывались \_\_\_\_\_;

б) победителей игр в Древней Греции называли \_\_\_\_\_;

в) судьи и распорядители Игр в Древней Греции назывались \_\_\_\_\_.

4. Согласно легенде, дистанция для бега 1 стадии равнялась:

а) стоп Гефеста (152,27 м.);

б) стоп Гермеса (182,27 м.);

в) стоп Геракла (192,27 м.).

5. Начиная с 776 года до н.э., за 1169 лет спортсмены собирались \_\_\_\_\_ раз на олимпийских играх.

6. Одним из современных олимпийских символов является \_\_\_\_\_.

7. Ода спорту написал Автор \_\_\_\_\_, в ней \_\_\_\_\_ глав, самые известные ее слова \_\_\_\_\_.

8. Назовите:

девиз олимпийских игр \_\_\_\_\_;

девиз паралимпийских игр \_\_\_\_\_;

атрибутику олимпийских игр \_\_\_\_\_.

9. Назовите имена:

президента олимпийского комитета России \_\_\_\_\_;

президента Международного олимпийского комитета \_\_\_\_\_.

10. Какие дисциплины включал пентатлон - древнегреческое пятиборье:

\_\_\_\_\_

11. Определите ценности олимпийского движения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

паралимпийского движения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

12. Кольцо \_\_\_\_\_ цвета на олимпийском флаге символизирует Европу.

### *Задания третьего уровня трудности*

1. Фейр Плей – это кодекс спортивной чести, моральные убеждения олимпийцев, тренеров и всех, кто связан со спортом. Назовите главные утверждения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. Как называется независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте:  
\_\_\_\_\_.

## **Блок 2. Достижения советских и российских спортсменов, спортсменов СНГ на олимпийских играх и на международной спортивной арене**

### *Задания первого уровня трудности*

1. Спортсмены из России стали принимать участие на \_\_\_\_\_ олимпийских играх

а) I – в 1896 году (Афины);

б) IV – в 1908 году (Лондон);

в) VII – в 1920 году (Бельгия).

2. Назовите первого российского олимпийского чемпиона:

а) Александр Петров;

б) Николай Орлов;

в) Панин-Коломенский;

г) Иван Поддубный.

3. Первой олимпийской чемпионкой Советского Союза стала:

а) Светлана Журова;

б) Нина Пономарева – Ромашкова;

в) Лидия Скобликова.

4. Золотую медаль по спортивной гимнастике на летних олимпийских играх 2000 года завоевал:

а) Круглов Николай;

б) Саутин Дмитрий;

в) Немов Алексей.

5. Назовите двухкратную олимпийскую чемпионку – метательницу диска, завоевавшую первую золотую олимпийскую медаль в истории советского спорта:

- а) Тамара Пресс;
- б) Нина Пономарева;
- в) Фаина Мельник.

6. Этот легкоатлет является одним из шести российских олимпийских чемпионов в мужской легкой атлетике и единственным – в беговых дисциплинах. Кто это:

- а) Андрей Сильнов;
- б) Валерий Борчин;
- в) Юрий Борзаковский.

7. Кто из российских путешественников 1 декабря 2002 года установил абсолютный рекорд пересечения Атлантического океана на одиночных гребных лодках, побив прежний рекорд, который принадлежал французу Эммануилу Куандру:

- а) Артур Чилингаров;
- б) Леонид Круглов;
- в) Федор Конюхов.

8. Какие правила соблюдал русский народ в кулачных боях:

- а) подножек не ставить, наносить удары в спину;
- б) биться лицом к лицу, наносить удары деревянными предметами;
- в) подножек не ставить и лежащего не бить.

9. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых):

- а) Ольга Корбут;
- б) Надя Команечи;
- в) Лариса Латынина;
- г) Людмила Турищева.

10. Сколько раз олимпийская сборная СССР по футболу становилась чемпионом олимпийских игр:

- а) один;
- б) два;
- в) ни одного.

11. Многократная чемпионка СССР, десятикратная чемпионка мира и Европы, трехкратная чемпионка Олимпийских игр по фигурному катанию на коньках, общественный деятель. Назовите её:

- а) Людмила Пахомова;
- б) Ирина Роднина;
- в) Ирина Слуцкая.

12. Вид спорта, в котором Юрий Власов нарушил «американское господство» и установил небывалые мировые рекорды:

- а) лёгкая атлетика;
- б) тяжёлая атлетика;
- в) велоспорт.

13. В каком виде спорта Валерий Борзов и Валерий Брумель завоевали олимпийские медали:

- а) в вольной борьбе;
- б) в спортивной гимнастике;
- в) в легкой атлетике.

14. В 1894г. на Парижском Атлетическом конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он:

- а) А. Д. Бутовский;
- б) Н. Н. Романов;
- в) В. Г. Смирнов;
- г) С. П. Павлов.

15. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой:

- а) прыжки в длину;
- б) прыжки в высоту;
- в) прыжки в высоту с шестом;
- г) тройной прыжок.

### *Задания второго уровня трудности*

1. Представьте, что Вы стали олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова:

Россия – священная наша \_\_\_\_\_,  
Россия – любимая наша \_\_\_\_\_.  
Могучая \_\_\_\_\_, великая \_\_\_\_\_  
Твое \_\_\_\_\_ на все времена!  
Славься, \_\_\_\_\_ наше свободное,  
Братских народов \_\_\_\_\_ вековой,  
Предками данная \_\_\_\_\_ народная!

Славься, \_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!

### **Блок 3. Физкультурно-спортивная деятельность обучающихся**

*Задания первого уровня трудности*

1. При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение, кровь переносит к мышцам больше:

- а) водорода;
- б) кислорода;
- в) углекислого газа.

2. Физическое качество «быстрота» – это:

- а) способность выполнять движения с большей амплитудой за счёт мышечных усилий;
- б) способность, позволяющая выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений.

3. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать куриную слепоту:

- а) витамина А;
- б) витамина В;
- в) витамина С.

4. Кто из российских императоров ввел физическое воспитание во всех созданных им учебных заведениях:

- а) Петр I;
- б) Павел I;
- в) Александр I.

5. Какая спортивная игра является самой популярной в мире:

- а) волейбол;
- б) баскетбол;
- в) футбол.

6. Борьба самбо это:

- а) самозащита без оружия;
- б) самостраховка без опасения;
- в) самостоятельная борцовская организация.

7. В каком году введен новый комплекс ВФСК ГТО:

- а) в 2010 году;
- б) в 2014 году;
- в) в 2016 году.

8. Что относится к показателям физического развития человека:

- а) жизненная емкость легких, рост, вес;
- б) сила воли, решительность, упорство и находчивость;
- в) скорость, прыгучесть, гибкость и сила.

9. Гиподинамия – это:

- а) низкая двигательная активность человека;
- б) высокая двигательная активность человека;
- в) чрезмерное питание.

*Задания второго уровня трудности*

1. Какие личностные качества, на ваш взгляд, формируются в ходе занятий спортом, назвать не менее 8:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_
- д) \_\_\_\_\_
- е) \_\_\_\_\_
- ж) \_\_\_\_\_
- з) \_\_\_\_\_

2. Гимнастический снаряд и верхняя часть футбольных ворот называется \_\_\_\_\_.

#### **Блок 4. Физическая (двигательная) активность обучающихся**

*Задания первого уровня трудности*

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;



г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры личности:

- а) систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- б) специальные физкультурные знания;
- в) установление рекордов;
- г) владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

4. Физическая культура способствует формированию:

- а) восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
- б) базовой физической подготовленности;
- в) профессионально-прикладной физической подготовленности;
- г) всего перечисленного.

5. Высшей формой личной физической культуры является:

- а) занятия ЛФК;
- б) самостоятельная физкультурная деятельность;
- в) участие в различных соревнованиях;
- г) занятия в спортивных секциях.

6. В процессе занятий физическими упражнениями формируются личностные качества:

- а) смелость, решительность, выносливость, настойчивость;
- б) настойчивость, сила, решительность, самообладание;
- в) смелость, решительность, настойчивость, самообладание;
- г) все перечисленные.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) показатели здоровья;
- б) показатели телосложения;
- в) показатели развития физических качеств;
- г) все перечисленное.

8. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;
- в) уровнем развития систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

9. Что такое режим дня:

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Отметьте способ прыжка в высоту в лёгкой атлетике, изучаемый в школе:

- а) «Перекидной»;
- б) «Перешагивание»;
- в) «Волна»;
- г) «Флоп».

11. Что такое осанка:

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

12. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:

- а) для мышц ног;
- б) типа подтягивания;
- в) махового характера;
- г) для мышц шеи.

13. Что надо делать для профилактики избыточного веса:

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям;
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела);
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями;
- г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

14. Какова цель утренней гимнастики:

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

15. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

16. Какие упражнения из вида спорта гимнастика относятся к акробатике:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;

- в) опорный прыжок;
- г) кувырки вперед, назад.

17. Когда можно приступить к физическим упражнениям после еды:

- а) через 5 минут;
- б) через 1,5-2 часа;
- в) через 5 часов;
- г) через 30 минут.

18. Личная гигиена – это:

- а) гигиена сна;
- б) чередование труда и отдыха;
- в) отказ от вредных привычек;
- г) гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха, физические упражнения, отказ от вредных привычек.

19. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят:

- а) подтягивание на перекладине прямым хватом;
- б) упражнения с гантелями;
- в) отжимания;
- г) кувырки.

20. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по вашему мнению, наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия:

- а) занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека;
- б) занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать;
- в) занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие;
- г) занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость.

21. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга:

- а) баскетбол;
- б) ручной мяч;
- в) волейбол;
- г) регби.

22. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует

соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

23. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, является:

- а) избыточный вес тела;
- б) высокий рост;
- в) низкий рост;
- г) неправильная осанка.

24. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является:

- а) кроль на спине
- б) брасс;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на груди.

25. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется:

- а) упором;
- б) висом;
- в) обратным хватом;
- г) оборотом.

26. Назовите основные физические качества:

- а) координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость;

27. Одно из наиболее важных слагаемых здорового образа жизни:

- а) постельный режим;
- б) двигательный режим;
- в) танцевальный ритм.

28. Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости:

- а) наклон вперед;
- б) прыжок в высоту;
- в) подтягивание на перекладине.

29. Председателем федерации какого вида спорта был первый космонавт планеты Юрий Алексеевич Гагарин:

- а) Федерации легкой атлетики СССР;
- б) Федерации хоккея с шайбой СССР;
- в) Федерации водных лыж СССР.

30. Футбольные фанаты сразу же скажут, как по-английски будет «наказание», «штраф». так как же:

- а) пенальти;
- б) буллит;
- в) брейк.

31. Как называется команда лучших футболистов, представляющая свою страну на чемпионате мира:

- а) сборная страны;
- б) сборная Европы;
- в) сборная мира.

32. Какую карточку, по правилам игры, показывает арбитр футболисту за затягивание времени:

- а) красную;
- б) желтую;
- в) белую.

33. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка» из игроков:

- а) в шести;
- б) в девяти;
- в) в одиннадцати.

34. Термин «гибкость» означает:

- а) способность выполнять движения с высокой амплитудой;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) способность быстро овладевать новыми движениями.

35. При каком количестве фолов игрок удаляется с поля по правилам игры в баскетбол:

- а) 4;
- б) 5;

в) б.

36. Силовые упражнения следует сочетать с упражнениями на:

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) гибкость.

37. Двигательными навыками и умениями принято называть:

- а) автоматизированное двигательное действие;
- б) способы управления двигательными действиями;
- в) правильное выполнение двигательных действий.

38. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- а) технику;
- б) форма;
- в) содержание.

### *Задания второго уровня трудности*

1. Неправильная осанка приводит к \_\_\_\_\_.

2. Предложите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шеи, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса:

\_\_\_\_\_

3. Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр? \_\_\_\_\_

5. Установить соответствие:

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Ответ: \_\_\_\_\_

Темы индивидуальных проектов:

1. Развитие науки о физическом воспитании отечественными учеными
2. Основные формы работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы Великой Отечественной войне.
3. Боевые подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
4. Выход советских спортсменов на международную арену в послевоенные годы.
5. Спартакиады народов СССР. Значение их проведения.
6. Игры Доброй воли. Значение их проведения.
7. Анализ проведения олимпийских игр в Москве, Сочи.

