

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О. В. Тур О. В. Турева
«30» августа 2019 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности СПО

44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

г. Белгород, 2019 г.

Разработчики:

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Трушинская Юлия Николаевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК
протокол № 1

от «30» августа 2019г.

Председатель ЦМК О.С. Сиденко

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля.

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Уметь применять и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени);
Знать - о роли физической культуры в общекультурном,	Владеть знаниями о роли физической культуры в общекультурном,	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее

<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Владеть знаниями основ здорового образа жизни.</p>	<p>регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>
---	---	---

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине физическая культура

1 курс, 1 семестр.

Занятие №1.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

Тест 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.

И.п.- упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук.

Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

И.п.- узкая стойка ноги врозь. Приседая, отводим руки назад, затем согнутые силой инерции ноги начинают разгибаться, разгибается и туловище с одновременным махом руками вперед- вверх. Оттолкнувшись, выводим согнутые в коленях ноги вперед, принять положение группировки с опущенными вниз руками. В последней трети полета ноги выпрямляются как можно дальше вперед. Одновременно с этим руки отводятся назад. Приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются пола, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

И.п.- лежа спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ступни закреплены. Поднимание туловища до касания грудью бедер.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 4. Вис на перекладине.

Тестируемый принимает положение вися тела так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Тест №5. Наклон туловища вперед.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см.

Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Тест №6. Бег 1000м.

Выполняется с высокого старта, на дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Занятие №2.

Контрольный норматив челночный бег 4x10.

Из положения с опорой одной руки на стартовой линии и согнутых ног по команде «Марш» осуществляется переход к бегу по дистанции до отметки 10м, затем поворот- бег по дистанции в обратном направлении к линии старта, поворот – бег по дистанции, поворот - финиширование. Перед каждым поворотом необходимо касаться линии рукой.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Челночный бег 4x10м(сек)	Дев.	11.0	11.5	12.0
		Юн.	10.0	10.5	11.0

Занятие №4.

Контрольный норматив 100м.

По команде «На старт!» бегун приседает, ставит руки на дорожку, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку передней колодки, а другой ногой - в опорную площадку задней колодки, опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку. Руки ставит вплотную к линии таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы при этом повернуты внутрь, остальные - наружу. По команде «Внимание!» бегун отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. По команде «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок, осуществляет переход к бегу по дистанции.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Бег 100м (сек)	Дев.	16.8	17.5	18.5
		Юн.	13.6	14.5	15.0

Занятие №6.

Контрольный норматив прыжок в длину с места.

И.п.- узкая стойка ноги врозь. Приседая, отводим руки назад, затем согнутые силой инерции ноги начинают разгибаться, разгибается и туловище с одновременным махом руками вперед- вверх. Оттолкнувшись, выводим согнутые в коленях ноги вперед, принять положение группировки с опущенными вниз руками. В последней трети полета ноги выпрямляются как можно дальше вперед. Одновременно с этим руки отводятся назад. Приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются пола, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая. Результат измеряется в сантиметрах.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Прыжок в длину с места(см)	Дев. Юн.	175 220	165 210	150 200

Занятие №7.

Контрольный норматив 1000м.

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу вперед, другую - на полшага дальше от первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. По команде «Марш!» начинается бег по дистанции.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Бег 1000м(мин)	Дев. Юн.	4.40 3.45	5.10 4.15	5.50 4.55

Занятие №9.

Контрольный норматив акробатическая комбинация (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках).

Кувырок вперед. И.п.- упор присев. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола опустить ноги и, посылая руки вперед, прийти в упор присев. *Кувырок назад.* Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекаываясь на лопатки быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них прийти в упор присев. *Стойка на лопатках.* Из упора присев выполняется перека назад. В момент касания спиной пола руки вдоль туловища, ладони на полу, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Локти держать ближе друг к другу.

Ошибки	Отсутствие группировки(кувырок)	Прямые ноги (кувырок)	Касание головой пола (кувырок вперед)	Неправильная постановка рук(кувырок назад)	Согнутые ноги(стойка на лопатках)	Невертикальное положение туловища
Сбавки (балл)	1.0	0.5	0.5	1.0	0.5-0.8	1.0-1.5

Комбинация оценивается из 10 баллов:

10-8 баллов- «5»;

8-6 баллов-«4»;

6-5 баллов- «3».

Занятие №11.

Контрольный норматив комбинация на бревне

И. п. - упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны - 0,5 б.
2. Упор сзади и сед углом - 1,5 б.
3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках - 1,5 б.
4. Толчком ног в упор присев и встать - 1,5 б.
5. Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс - 0,5 б
6. Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс - 0,5 б.
7. Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны - 0,5 б. .
8. Шагом правой в равновесие - 2,0 б.
9. Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево - 1,5 б.

Комбинация оценивается из 10 баллов. Падение-1б., грубая ошибка (значительное искажение техники элемента от эталона)- 0.5 б., незначительная ошибка (потеря равновесия, недостаточная фиксация положения, неоттянутые носки, согнутые в коленях ноги)- 0.1- 0.3б.

Занятие №13.

Контрольный норматив связка из изученных шагов

Продemonстрировать технику выполнения связки танцевальных шагов: 4 приставных шага (вправо, влево, вперед, назад), 2 пружинных шага, 4 острых.

И.п.-III позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

- 1- скользя правым носком вправо по полу, шаг на всю стопу, левая слева на носке
- 2-скользящим движением по полу приставить левую в и.п.
- 3-4- тоже вправо
- 5-6- вперед
- 7-8- назад.

- 1-шаг правой в полуприсед
 - 2-подняться на носок с выносом левой вперед
 - 3-4-тоже с левой
 - 5-небольшой шаг правой вперед, левая стопа вертикально на большой палец
 - 6-тоже с другой ноги
 - 7-8 тоже.
- Связка повторяется 2 раза непрерывно.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, неоттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Занятие №19.

Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами галопа

Продemonстрировать технику выполнения танцевальной связки с шагами галопа: 2 галопа вправо-приставной шаг, 4 подскока (начиная с правой), 2 галопа влево-приставной шаг, 4 подскока (начиная с левой), 2 галопа вперед-приставной, хлопок перед собой с приседом, хлопок за спиной с приседом, 3 хлопка перед собой, 2 галопа назад-приставной, 4 подскока с поворотом на 90 гр.

И.п.-III позиция ног, руки на пояс.

- 1- скольжение ноги вправо с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.
- 2- тоже
- 3- скользя правым носком вправо по полу, шаг на всю стопу, левая слева на носке
- 4-скользящим движением по полу приставить левую ви.п.
- 5-подскок на месте с выносом правого бедра вперед, голень вертикально
- 6-тоже с левой ноги
- 7-подскок на месте с выносом правого бедра вперед, голень вертикально
- 8-тоже с левой ноги.
- 1-8 – тоже влево.

1-скольжение ноги вперед с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.

2- тоже

3- скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке

4- скользящим движением по полу приставить левую ви.п.

5- хлопок перед собой с приседом

6- хлопок за спиной с приседом

7-8- 3 хлопка перед собой.

1-скольжение ноги назад с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.

2- тоже

3- скользя левым носком назад по полу, шаг на всю стопу, правая впереди на носке

4- скользящим движением по полу приставить правую ви.п.

5-подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

6- подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом левого бедра вперед, голень вертикально

7- подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

8-подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом левого бедра вперед, голень вертикально.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, неоттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

1 курс, 2 семестр.

Занятие №2.

Контрольный норматив «поплавок», «стрелочка», «звездочка».

«Поплавок». Принять положение группировки, таким образом чтобы только спина была видна на поверхности воды. «Стрелочка». Положение при котором тело занимает высокое, вытянутое горизонтальное положение. Руки (вверх), голова туловище и ноги составляют одну прямую. «Звездочка». Из положения «Стрелочка» руки и ноги разводятся в стороны на 45 градусов.

Норматив выполняется целостно, не касаясь дна, на задержке дыхания. Переход от упражнения к другому выполняется по сигналу преподавателя.

Каждое положение удерживается одинаковое количество времени.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	«поплавок», «стрелочка», «звездочка» (сек)	Дев.	15	12	9
		Юн.	15	12	9

Занятие №3.

Контрольный норматив скольжение на груди.

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок последовательным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, принимается вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение тела, руки вверх. Голова удерживается строго на продольной оси тела, лицо опущено в воду, взгляд направлен вперед- вниз.

12 метров- «5»

10 метров- «4»

8 метров- «3»

Занятие №4.

Контрольный норматив техника работы ног кролем на груди.

Ноги, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги — движение стопы и голени сверху вниз. Угол сгибания ног в голеностопных суставах — примерно 60—70°, в коленных — 30—35° и в тазобедренных—15—20°. Амплитуда размаха движений такова, что расстояние между стопами достигает 30—40 см.

Продemonстрировать технику работы ног кролем на груди 25м.

Технология оценки

Ошибки	Большая амплитуда размаха	Маленькая амплитуда размаха	Прерывистое выполнение рабочих движений	Отсутствие бурлящего следа на поверхности воды	Нарушение ритма	Искажение направлений
--------	---------------------------	-----------------------------	---	--	-----------------	-----------------------

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №8.

Контрольный норматив техника работы рук кролем на груди.

Движения руками состоят из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения над водой.

Рука входит в воду сначала кистью, затем предплечьем и плечом. Кисть идет вперед и в глубину. Ладонь обращена вниз и несколько внутрь. Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, что позволяет пловцу удерживать кисть и предплечье (основные гребущие поверхности) почти перпендикулярно к направлению движения (ладонь при этом обычно находится под средней линией тела и даже немного заходит за нее). Наибольшее сгибание руки в локте приходится на середину гребка — в этом положении угол между плечом и предплечьем составляет почти 90°.

Гребок должен выполняться с нарастающим усилием. Чтобы добиться этого, рука должна двигаться к концу гребка с ускорением.

Выполнение основной части гребка сочетается с поворотом плеч. Это позволяет пловцу усилить гребок с помощью мышц туловища. В конце гребка рукой (у бедра) из воды последовательно выходят плечо, предплечье и кисть. Поворот плеча при вдохе следует делать так, чтобы из воды показывалась подмышка. При проносе рука, согнутая в локте, движется вперед. Достигнув крайнего положения, она разгибается в локте и кистью входит в воду на 20—25 см впереди головы.

Продemonстрировать технику работы рук кролем на груди 25м.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №10.

Контрольный норматив техника плавания кролем на груди (25м)

Движения руками. Они состоят из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения над водой.

Рука входит в воду сначала кистью, затем предплечьем и плечом. Кисть идет вперед и в глубину. Ладонь обращена вниз и несколько внутрь. Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, что позволяет пловцу удерживать кисть и предплечье (основные гребущие поверхности) почти перпендикулярно к направлению движения (ладонь при этом обычно находится под средней линией тела и даже немного заходит за нее). Наибольшее сгибание руки в локте приходится на середину гребка — в этом положении угол между плечом и предплечьем составляет почти 90° .

Гребок должен выполняться с нарастающим усилием. Чтобы добиться этого, рука должна двигаться к концу гребка с ускорением.

Выполнение основной части гребка сочетается с поворотом плеч. Это позволяет пловцу усилить гребок с помощью мышц туловища. В конце гребка рукой (у бедра) из воды последовательно выходят плечо, предплечье и кисть. Поворот плеча при вдохе следует делать так, чтобы из воды показывалась

подмышка.

При проносе рука, согнутая в локте, движется вперед. Достигнув крайнего положения, она разгибается в локте и кистью входит в воду на 20—25 см впереди головы.

Движения ногами. Они способствуют сохранению равновесия тела пловца в воде и продвижению его вперед. Ноги, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги — движение стопы и голени сверху вниз. Угол сгибания ног в голеностопных суставах — примерно $60\text{—}70^\circ$, в коленных — $30\text{—}35^\circ$ и в тазобедренных — $15\text{—}20^\circ$. Амплитуда размаха движений такова, что расстояние между стопами достигает 30—40 см.

Дыхание. Кролисты применяют обычно одностороннее дыхание, при котором вдох и выдох приходятся на два гребка руками. Однако на этапе обучения желательно научить выполнять дыхание в обе стороны, т. е. на три гребка.

Вдох делается через рот в конце гребка рукой с поворотом головы в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и делает продолжительный выдох в воду в течение всего времени до следующего вдоха. Вдох и выдох выполняются без излишнего напряжения мышц туловища. Выдох завершается интенсивно, чтобы избежать попадания в рот воды при последующем вдохе. Поворот головы при вдохе происходит одновременно с поворотом плеч.

Согласование движений рук, ног и дыхания. У большинства кролистов вход в воду одной руки совпадает с положением второй примерно на середине гребка. Вдох производится в конце гребка рукой. Во время выполнения наиболее эффективных частей гребков руками активность движений ногами снижается.

Технология оценки

Ошибки	Во время вдоха прекращается движение ногами	Поздний вдох	Чрезмерное напряжение мышц рук и ног	Длинный наплыв после погружения руки в воду	Рука шлепает при входе в воду	Пронос над водой прямой руки	Несогласованность движений рук, ног и дыхания
--------	---	--------------	--------------------------------------	---	-------------------------------	------------------------------	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 15.

Техника выполнения поворота «Маятник»

Подплывание к стенке. Этот поворот можно делать в любую сторону. При выполнении поворота в правую сторону пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед левой рукой, которую он располагает у поверхности воды так, чтобы ладонь коснулась стенки бассейна против правого плечевого сустава. По инерции тело пловца приближается к стенке, левая рука сгибается в локтевом и плечевом суставах, а правая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох.

Вращение. Для выполнения вращения пловец, опираясь о стенку согнутой рукой, делает подгребающее движение правой рукой, для чего сгибает ее в локтевом суставе и направляет в противоположную направлению вращения сторону к средней линии тела. Одновременно с этим ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, и пловец принимает положение неплотной группировки. В момент, когда пловец повернулся направо, примерно на 90°, продолжая опираться о стенку левой рукой и помогая вращению тела, он производит вдох, поднимая для этого из воды голову и поворачивая ее налево, продолжая вращение, пловец ставит ноги на стенку (пальцы ног располагаются на одном уровне с туловищем на глубине 20-30 см), голову спускает в воду, левую руку присоединяет к правой, выпрямляет руки в локтевых суставах и выводит вперед, голову располагает между руками, а подбородок прижимает к груди.

Толчок и скольжение. Толчок выполняется последовательным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка положение рук, головы и туловища сохраняется таким, каким оно было в конце вращения.

Технология оценки

Ошибки	Пальцы ног во время старта не захватывают передний край	Вход в воду с согнутыми руками	При входе в воду голова не находится между руками	Слабое отталкивание со стартовой тумбочки	Малое расстояние от места входа в воду до бортика	Разведение рук или ног в стороны или вниз-вверх во время полета
--------	---	--------------------------------	---	---	---	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 17.

Контрольный норматив старт пловца, прыжки в воду.

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Исходное положение пловца на старте должно обеспечить быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды. На старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15-25 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120-160°. Наклон туловища определяется углом между передними поверхностями бедер и туловищем (20- 60°). Руки отводятся назад - вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали. Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет быстро вывести его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок.

Подготовительные движения выполняются руками, туловищем и ногами после исполнительной команды. Пловец подает туловище и ноги вперед и одновременно делает замах руками назад-вверх. Далее туловище продолжает движение вперед, руки выполняют маховые движения вниз-вперед, ноги сгибаются в коленных суставах до угла 90°, пловец выполняет вдох и поднимается на носки. В момент, когда руки проходят мимо коленей, начинается толчок.

Толчок, т. е. ускоренное и последовательное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, является важнейшим элементом техники старта. Он заканчивается энергичным выпрямлением тела и отрывом ног от опоры.

Полет в воздухе. Скорость полета тела в воздухе и его длина обуславливаются силой и направлением толчка, а также совпадением движения рук вперед с разгибанием ног в суставах. Угол вылета тела колеблется в пределах 15-25°. Во время полета тело пловца находится в выпрямленном положении: ноги прямые, носки оттянуты, руки вытянуты вперед, голова между рук, ладони обращены вниз и соединены. Траектория перемещения центра тяжести тела в полете представляет собой выпуклую пологую дугу: в начале полета спортсмен находится в положении головой вверх, а затем постепенно переходит в положение головой вниз. Во время полета дыхание задерживается.

Вход в воду и скольжение. Тело входит в воду в выпрямленном положении под углом 20-30°. Такой угол обеспечивает наименьшую глубину погружения (40-60 см) пловца в воду, наибольшую скорость и длину скольжения. Скольжение представляет вогнутую пологую дугу, в которой тело вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально, а далее, при всплывании, вперед и немного вверх.

Начало плавательных движений и выход на поверхность. Начинать первые плавательные движения надо в тот момент, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Кроме того, при начале плавательных движений тело пловца должно находиться близко к поверхности воды.

Технология оценки

Ошибки	Пальцы ног во время старта не захватывают передний край тумбочки	Вход в воду с согнутыми руками	При входе в воду голова не находится между руками	Слабое отталкивание от стартовой тумбочки	Малое расстояние от места входа в воду до бортика	Разведение рук или ног в стороны или вниз-вверх во время полета
--------	--	--------------------------------	---	---	---	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 18.

Проплывание 300м изученным способом.

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции кролем на груди.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплывание 300м изученным способом	Дев. Юн.	300 300	250 250	200 200

Контрольный норматив: работа ног в плавании брассом

Движения ногами одновременны и симметричны, носят фазный характер. Условно их можно разделить на подготовительные и рабочие.

Подготовительные движения. Исходное положение — ноги вытянуты вдоль продольной оси тела и соединены. Носки стоп оттянуты.

Угол атаки в брассе несколько больший, чем в других спортивных способах плавания, и изменяется на протяжении цикла от 0 до 15° и даже значительнее.

Подготовительное движение (подтягивание) начинается со сгибания в коленных и тазобедренных суставах. Стопы во время подтягивания остаются вместе, рядом, и практически расслаблены; носки стоп слегка развернуты внутрь. Благодаря сгибанию ног стопы движутся вдоль поверхности воды или у самой поверхности.

Подтягивание выполняется единым движением, с небольшим ускорением к концу подготовительного движения. Одновременно со сгибанием ног колени разводятся в стороны примерно на ширину линии таза. Рабочее движение. Отталкивание — рабочая фаза движения ногами. Ноги, разгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, отталкиваются стопами через стороны — внутрь, к продольной оси тела, смыкаясь круговым хлестообразным движением. Рабочие поверхности движителя — внутренние поверхности голени и стопы. Рабочее движение выполняется с ускорением. Во время отталкивания разгибание голени сочетается с разгибанием бедра.

Технология оценки

Ошибки	Есть пауза между рабочим и подготовительным движением	Туловище расположено под большим углом атаки	Движения ногами неодновременны	Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах	Широко разводятся колени	Стопы не разводятся в стороны в момент окончания подготовительного движения
--------	---	--	--------------------------------	--	--------------------------	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Контрольный норматив: работа рук в плавании брассом

Движения руками одновременны и симметричны, носят фазный характер: «захват» — «подтягивание» — «отталкивание» — «выведение рук вперед». В фазе «захвата» руки (практически прямые) расходятся в стороны. Такое движение продолжается до тех пор, пока кисти не окажутся на ширине линии плеч. Кисть жестко фиксирована. Пловец нажимает ладонями на воду вниз-кнаружи. Локти удерживаются развернутыми в стороны и немного вверх.

В фазе «подтягивания» предплечье и кисть, жестко фиксированные в лучезапястном суставе, движутся назад-вниз в стороны. Руки сгибаются в локтевых суставах, при этом локти разворачиваются в стороны, обозначается их высокое положение. К концу фазы руки оказываются согнутыми в локтевых суставах до угла примерно 120° , а угол наклона рабочей плоскости «кисть—предплечье (по отношению к поверхности воды) составляет $50\text{—}60^\circ$.

«Фаза отталкивания» Пловец энергичным приведением плеч внутрь выталкивает себя вперед и чуть вверх. В заключительной части гребка кисти и локти округлым движением направляются внутрь-вперед к средней линии тела. Кисть и предплечье сохраняют оптимальное для опоры о воду положение. К концу фазы кисти выходят вперед в хорошо обтекаемое положение, локти сближаются внизу под подбородком.

Фаза «выведение рук вперед». Подготовительное движение выполняется мягко, но быстро. Ладони развернуты вниз и немного внутрь. Кисти могут сомкнуться, а могут двигаться рядом друг с другом. Цикл движений на этом заканчивается.

Технология оценки

Ошибки	Гребок выполняется далеко за линию плеч	Резкая остановка после окончания фазы отталкивания	Локти сильно прижимаются к груди после окончания гребка
--------	---	--	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №9.

Контрольный норматив проплавание 25м брассом (м/с).

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции брассом.

При плавании способом брасс мощный вдох осуществляется во время совмещенных подготовительных движений ногами и руками. Удар ногами

сочетается с задержкой дыхания на вдохе, натуживанием. Наблюдается положительное внутригрудное давление. Таким образом, создаются условия для максимального проявления силы в рабочем движении ногами.

Захват и первая часть подтягивания согласуются с задержкой дыхания на вдохе без натуживания. Последнее достигается расслаблением дыхательной мускулатуры и мышц живота при закрытой голосовой щели. В этот момент нет необходимости в развитии максимального усилия в гребке. Скорость пока еще поддерживается после активных рабочих движений ногами.

Выдох совпадает с окончанием подтягивания и фазой отталкивания, наиболее мощными частями гребка руками. Это усиливает эффект рабочего усилия. Пловец энергичным усилием посылает себя вперед, выводя переднюю часть тела на наиболее высокий участок траектории, и приобретает при этом наибольшую внутрицикловую скорость. Выдох затягивается с появлением рта на поверхности воды. Снова происходит мощный вдох.

Сочетание дыхания с движениями становится более эффективным, если сопровождается движением головой. При ее отклонении назад увеличивается тонус мышц — разгибателей рук и ног, повышая тяговые усилия.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Проплывание 25м брассом (м/с).	Дев.	18	19	20
		Юн.	16	17	18

Занятие №11.

Контрольный норматив проплавание 200м изученным способом

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции брассом.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплывание 200м изученным способом	Дев.	200	150	100
		Юн.	200	150	100

2 курс, 4 семестр

Занятие №1.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

Тест 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.

И.п.- упор лежа, голова- туловище- ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук.

Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

И.п.- узкая стойка ноги врозь. Приседая, отводим руки назад, затем согнутые силой инерции ноги начинают разгибаться, разгибается и туловище с одновременным махом руками вперед- вверх. Оттолкнувшись, выводим согнутые в коленях ноги вперед, принять положение группировки с опущенными вниз руками. В последней трети полета ноги выпрямляются как можно дальше вперед. Одновременно с этим руки отводятся назад. Приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются пола, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

И.п.- лежа спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ступни закреплены. Поднимание туловища до касания грудью бедер.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 4. Вис на перекладине.

Тестируемый принимает положение виса тела так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Тест №5. Наклон туловища вперед.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см.

Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Тест №6. Бег 1000м.

Выполняется с высокого старта, на дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Занятие №3.

**Контрольный норматив техника передачи и приема мяча 2-мя руками
сверху и снизу**

В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча - вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты.

Характерно положение «подседания под мяч»- прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

Технология оценки

Ошибки	Несвоевременный выход к мячу	Прямые ноги	Прямые руки	Касание мячом основания ладоней	Руки соприкасаются с мячом не на ладонях	Не согласованное движение рук и ног
--------	------------------------------	-------------	-------------	---------------------------------	--	-------------------------------------

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №5

Контрольный норматив нижняя и верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена

вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх- вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу- вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Продемонстрировать нижнюю прямую подачу от лицевой линии 5 раз. Из них попасть мячом в волейбольную площадку 5 раз из 5– «5»; 4 раза - «4»; 3 раза - «3».

Занятие №12

Выполнение комбинаций фитнес-аэробики

Особенности техники: 1) Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов). 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции. 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены. 4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах. 5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника. 6) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Применяя на практике особенности техники, составить и выполнить комбинацию из любых изученных шагов.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 14.

Контрольный норматив эстафетный бег 4x100м.

На I этапе бегун стартует с низкого старта в выраж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бортики дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости. Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу— вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает

эстафетную палочку движением снизу - вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную

отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку. Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Эстафетный бег 4x100м	Дев.	1.09	1.12	1.15
		Юн.	1.02	1.05	1.08

Занятие №16.

Контрольный норматив тройной прыжок

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее

прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая. Результат измеряется в метрах.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Тройной прыжок с места (м)	Дев.	5.40	5.00	4.60
		Юн.	7.40	7.00	6.60

Занятие №17.

Контрольный норматив 2000м(дев)/3000м(юн)

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу вперед, другую- на полшага дальше от первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. По команде «Марш!» начинается бег по дистанции.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Бег 2000м(мин)	Дев.	11.30	12.0	12.30
	Бег 3000м(мин)	Юн.	13.15	13.45	14.30

Контрольный норматив: техника скольжения на спине.

Встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №4.

Контрольный норматив: техника работы ног, кролем на спине

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди – только с отличиями, обусловленными нахождением на спине:

1. Тело вытянуто и находится на спине, во время плавания плечевой корпус совершает небольшие повороты за счет гребков.
2. Голова неподвижна и смотрит вверх (в отличие от плавания на груди, в котором голова поворачивается, чтобы сделать вдох).
3. Ноги выпрямлены и совершают движения, напоминающие ножницы.
4. Руки совершают попеременные движения, напоминающие мельницу.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие № 7.

Контрольный норматив: техника работы рук, кролем на спине

Руки по очереди свободно проносятся по воздуху через стороны, опускаются в воду несколько шире плеч и гребут. В начале гребка рука сгибается в лучезапястном суставе и ладонью захватывает воду. Пальцы при этом свободно сомкнуты и несколько округлены.

Гребок согнутой рукой выполняется с нарастающим ускорением по направлению к бедру. Ладонь проходит на глубине 15-30 см от поверхности воды. В первой фазе гребка (подтягивание) рука согнута в

лучезапястном суставе для лучшей опоры о воду. По мере продвижения руки, когда фаза подтягивания переходит во вторую фазу гребка - отталкивание, ладонь отгибается, чтобы обеспечить лучшую опору о воду.

Дыхание координировано с движениями рук: когда проносится над водой одна рука - делается вдох (через рот) когда проносится вторая рука - выдох (через нос или через рот и нос одновременно). Следует осуществлять полный выдох, который является необходимым условием для последующего полного вдоха.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №9.

Контрольный норматив: проплавание 25 м. в полной координации, изученным способом

И.п.- стоя лицом к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции кролем на спине..

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №10.

Контрольный норматив: проплавание 300 м. изученным способом.

И.п.- стоя лицом к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции кролем на спине.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплавание 300 м изученным способом	Дев. Юн.	300 300	200 200	100 100

Занятие №1.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

Тест 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.

И.п.- упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук.

Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

И.п.- узкая стойка ноги врозь. Приседая, отводим руки назад, затем согнутые силой инерции ноги начинают разгибаться, разгибается и туловище с одновременным махом руками вперед- вверх. Оттолкнувшись, выводим согнутые в коленях ноги вперед, принять положение группировки с опущенными вниз руками. В последней трети полета ноги выпрямляются как можно дальше вперед. Одновременно с этим руки отводятся назад. Приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются пола, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

И.п.- лежа спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ступни закреплены. Поднимание туловища до касания грудью бедер.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Занятие №2

Контрольный норматив техника ударов по мячу в настольном теннисе.

Удары по мячу накатом. Удар по мячу подрезкой.

Чтобы сделать накат, необходимо во время контакта ракетки с мячом вести ее снизу вверх. При такой подаче мяч имеет эффект опущения вниз, а значит сила удара может быть любой - вращение заставит его опуститься и упасть на стол.

Основным из атакующих ударов при игре в настольный теннис является накат справа открытой ракеткой. Для удара ступни и плечи игрока должны быть развернуты, при этом правое плечо немного отводится вправо назад и опускается вниз, а непосредственно перед ударом опускается ниже левого. При этом ракетка должна направляться вперед и немного вверх, чтобы удар приходился по верхней боковой доле мяча.

Еще одним основным ударом является накат закрытой ракеткой слева. Перед этим ударом игрок должен занять такую стойку, при которой правая и левая ступни параллельны друг другу, а левое плечо немного отведено назад и вниз (оно должно быть совсем чуть-чуть ниже правого). Мяч движется

практически так же, как и при накате справа, а вращение ему придается при движении вверх и вперед. При ударе ракетка как бы обводит мяч поверху.

Для подрезки, во время контакта с мячом ракетка должна двигаться сверху вниз. После такого удара мяч взмывает вверх, это значит, что чем сильнее он будет закручен, тем дальше способен улететь. Подрезка относится к серии оборонительных ударов. Она может выполняться открытой ракеткой справа либо закрытой ракеткой слева. Мощность удара при подрезке будет напрямую зависеть от скорости летящего мяча и расстояния от игрового стола.

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Таблица возрастных оценочных нормативов

Для мужчин																											
Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	35	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Возраст																											
Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16
Прыжки в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	223	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	165	150	137	127
Поднимание туловища(раз/30сек)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7
Вис на перекладине (сек)	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22
Наклоны туловища вперед (с м)	1	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000м (сек)	332	315	289	281	268	256	243	233	229	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297
Для женщин																											
Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Возраст																											
Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1
Прыжки в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100
Поднимание туловища (раз/30сек)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2
Вис на перекладине (сек)	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5
Наклоны туловища вперед (см)	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Бег 1000м (сек)	374	357	340	323	311	298	288	279	271	263	262	262	263	267	274	280	287	294	302	310	327	327	335	345	355	365	375

Оценки индивидуального уровня физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка
Отжимание в упоре лежа $O = (P - НВП) : НВП$	от 0.61 и выше Супер
Прыжки в длину с места $П = (P - НВП) : НВП$	от 0.2! до 0,60 Отлично
Поднимание туловища $С = (P - НВП) : НВП$	от -0.20 до 0.20 Хорошо
Вис на перекладине $В = (P - НВП) : НВП$	от -0.60 до -0.21 Удовлетворительно
Наклоны туловища вперед $Н = (P - НВП) : НВП$	от -1.00 до -0.61 Неудовлетворительно
Бег 1000м $Б = (НВП - P) : НВП$	от -1.01 и выше Опасная зона

	Р	НВП	Результат
О			
П			
С			
В			
Н			
Б			

Общий уровень физической кондиции

ОУФК - $(O + П + С + В + Н + Б) : 6$

