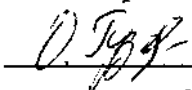


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

Физическая культура

по специальности СПО

44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

г. Белгород, 2019 г.

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.

Занятие №2.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

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 №4.

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 №6.

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 №8.

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.	175	165	150
		Юн.	220	210	200

Занятие №9.

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.	4.40	5.10	5.50
		Юн.	3.45	4.15	4.55

Занятие №12.

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, перекачиваясь 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 перекач 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 №14.

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 №17.

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 №22.

Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами галопа

Продемонстрировать 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.

Занятие №25.

Контрольный норматив стойки и перемещения волейболиста.

1. Средняя (основная) стойка:

Ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу, масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.

2. Высокая стойка: отличается от средней сгибанием ног и наклоном туловища.

Высокая стойка – угол сгибания ног – 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение

3. Низкая стойка – 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке.

Основной структурный элемент – размещения О.Ц.Т. над серединой опоры и сгибание ног

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Приставной шаг заключается в том что игрок передвигается мягкими шагами, без подпрыгиваний, на постоянно согнутых ногах: первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг-приставной- должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Продемонстрировать технику выполнения стойки и перемещения: умения правильно выполнять заданную стойку после определенного перемещения: бег вперед- скачок- высокая стойка- приставные шаги вправо- скачок- низкая стойка- бег спиной вперед- средняя стойка. Задание выполняется по размеченной площадке.

Технология оценки

Ошибки	Опущена голова или руки	Туловище сильно наклонено вперед или назад	Полностью выпрямлены ноги	Передвижение осуществляется не на всей стопе	Большие колебания центра тяжести при перемещении приставным шагом	Потеря равновесия
--------	-------------------------	--	---------------------------	--	---	-------------------

Безошибочное выполнение- «5»

Допущено 2 ошибки- «4»

Допущено 4 ошибки- «3»

Занятие №26.

Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками сверху.

Подход под мяч – выполняется кратчайшим путем, одним из наиболее удобных способов перемещения в данной игровой ситуации.

Стойка – принимается в зависимости от положения мяча по отношению к игроку, скорости и траектории полета мяча и задачи, которая стоит перед игроком; стойка принимается лицом к мячу, обучение начинают со средней стойки.

Средняя стойка для приема сверху двумя – ноги на ширине плеч или одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вперед в стороны, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя “ковш”.

Прием – мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение.

Передача – выполняется согласованным, полным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь.

10 передач- «5»

8 передач- «4»

6 передач- «3»

Занятие №27.

Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками снизу.

Стойка волейболиста ноги на ширине плеч, полусогнутые, небольшой наклон туловища вперед, прямые руки впереди - внизу, кисти соединены. Мяч принимается на предплечья. При передачи мяча выпрямляются одновременно ноги и туловище, руки движутся вперед в плечевых суставах. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь.

10 передач- «5»

8 передач- «4»

6 передач- «3»

Занятие № 29.

Контрольный норматив нижняя 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.

Таблица возрастных оценочных нормативов

Для мужчин

Тест \ Возраст	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
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/30се	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	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 \ Возраст	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
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	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	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	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	$O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от 0.61 и выше	Супер
Прыжки в длину с места	$P = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от 0.21 до 0,60	Отлично
Поднимание туловища	$C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -0.20 до 0.20	Хорошо
Вис на перекладине	$V = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -0.60 до -0.21	Удовлетворительно
Наклоны туловища вперед	$H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -1.00 до -0.61	Неудовлетворительно
Бег 1000м	$B = (\text{НВП} - P) : \text{НВП}$	от -1.01 и выше	Опасная зона

	Р	НВП	Результат
О			
П			
С			
В			
Н			
Б			

Общий уровень физической кондиции

ОУФК - $(O + П + C + V + H + Б) : 6$

1 курс, 2 семестр.

Занятие №4.

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 №6.

Контрольный норматив скольжение на спине и 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.

И.п.- стоя лицом к бортику. Оттолкнувшись, пловец лежит на поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом близком к горизонтальному положению. Плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь. Уровень воды находится несколько выше ушей.

12 метров- «5»

10 метров- «4»

8 метров- «3»

Занятие №9.

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 №16.

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

Ошибки	Слишком широкий пронос руки над водой	Высокое положение кисти во время проноса руки по воздуху	Укороченный гребок	Гребок выполняется в стороне	Рука шлепает при входе в воду	Пронос над водой прямой руки
--------	---------------------------------------	--	--------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №22.

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—70°, в коленных — 30—35° и в тазобедренных—15—20°. 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 №24.

Контрольный норматив техника плавания кролем на спине.(25м)

Общая координация движений. На один цикл движений пловца приходится гребок правой и левой руками, шесть ударов ногами вверх - вниз, вдох и выдох.

Дыхание. На один цикл движений пловца приходится по одному вдоху и выдоху. В конце гребка более сильной руки (обычно правой) пловец делает вдох через рот. Затем, после небольшой задержки, следует медленный выдох через рот (и частично через нос), который продолжается до следующего вдоха. Выдох завершается с усилением во избежание попадания в рот воды при следующем вдохе.

Для плавания кролем на спине характерны непрерывная круговая работа, наплыв, субъективное ощущение легкости хода и свобода движений.

Согласование движений рук и ног осуществляется следующим образом.

И.п. - левая (правая) рука находится в воде, впереди плечевого сустава, правая закончила основную часть гребка (кисть около бедра), левая нога находится внизу, правая у поверхности воды. Из и.п. левая рука производит замах, правая выходит из воды и начинает пронос, левая нога производит удар снизу вверх, а правая - опускается вниз. Продолжая движение, левая рука выполняет первую половину основной части гребка, правая проходит середину проноса, левая нога движется вниз, а правая выполняет удар снизу вверх. Затем левая рука осуществляет вторую половину основной части гребка, правая заканчивает пронос и входит в воду, левая нога делает снизу вверх удар, а правая передвигается вниз. Далее левая рука выходит из воды и начинает пронос, правая - производит захват, левая нога движется вниз, а правая снизу вверх. В следующий момент левая рука находится в середине проноса, правая производит первую половину основной части гребка, левая нога выполняет удар снизу вверх, а правая опускается вниз. Цикл заканчивается, когда левая рука заканчивает пронос и входит в воду, правая заканчивает основную часть гребка, левая нога опускается вниз а правая - делает удар снизу вверх.

Технология оценки

Ошибки	Сгибание руки в локте в момент входа в воду	Вход руки в воду тыльной стороной кисти	Редкий темп движений руками по отношению к движениям ногами	Задержка дыхания	Колени показываются из воды	Частые движения руками по отношению к движениям ногами
--------	---	---	---	------------------	-----------------------------	--

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 25.

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 тумбочки	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 № 27.

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 $15-25^\circ$. 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 $20-30^\circ$. 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 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 № 28.

Проплывание 300м любым из изученных способов.

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

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплывание 300м любым из изученных способов	Дев. Юн.	300 300	250 250	200 200