**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ ОСНОВНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА**

**БАДМИНТОН**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

Одной из основных характеристик игры в бадминтон является быстрый, постоянно меняющийся темп и ритм игровых действий, предъявляющих ряд определенных требований:

– умение своевременно переключаться на различные режимы работы;

– способность проявлять определенные качества в напряженных игровых ситуациях;

– способность своевременно реагировать на различные игровые ситуации и т. д.

Все эти требования и определяют структуру физических качеств, необходимых при игре в бадминтон. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость или координационные способности и выносливость.

Для оценки овладения умениями и навыками необходимыми для игры в бадминтон мы рекомендуем использовать следующий набор педагогических тестов:

Нормативы и оценка контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единицы измерения | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 м, с | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,4 и более |
| 2. Челночный бег по заданным  точкам бадминтонной площадки  (из 6 точек), с | 21,5 | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 и более |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| 4. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах  площадки (из 20), раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 и  менее |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 м, с | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,2 и более |
| 2. Челночный бег по заданным  точкам бадминтонной площадки  (из 6 точек), с | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 и более |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| 4. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах  площадки (из 20), раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 и  менее |

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.
2. Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек) выполняется на бадминтонной площадке. Обучающийся из исходного положения в центре площадки последовательно из правого переднего угла площадки переносит по одному волану в левый передний угол, левую середину площадки, задний левый угол площадки, правый задний угол площадки, правую середину площадки. Передвижение осуществляет через центр площадки. Расстановка воланов осуществляется на линиях, обозначающих границы игрового поля для одиночных встреч. В случае потери волана необходимо поднять волан и продолжить выполнение упражнения. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.
3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.
4. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 0,7 метров. Результат испытания выражается в количестве точных подач.
5. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 1 метр. Результат испытания выражается в количестве точных подач.
6. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20) выполняются на игровой площадке. Преподаватель выполняет подачи воланов в различные игровые зоны площадки, называя зону подачи волана и способ удара по волану. Обучающийся последовательно выполняет следующие удары: атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки в диагональном направлении; атакующий удар в районе сетки открытой стороной ракетки по линии; атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; атакующий удар в левой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по диагонали; высокодалекий удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки; укороченный удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; укороченный удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; укороченный удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по диагонали; укороченный удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки по диагонали; прием волана открытой стороной ракетки с последующим переводом вдоль сетки в правом переднем углу площадки; высокодалекий удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки; прием волана с последующим выполнением подставки закрытой стороной ракетки в левом переднем углу площадки; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; прием волана открытой стороной ракетки с последующим переводом на заднюю линию в правом переднем углу площадки; атакующий удар отрытой стороной ракетки в правом заднем углу площадки; прием волана закрытой стороной ракетки с последующим переводом вдоль сетки в левой переднем углу площадки; атакующий удар по диагонали в левом заднем углу площадки открытой стороной ракетки.

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. Где зародился современный бадминтон?

2. Когда состоялся самый первый престижный турнир по бадминтону?

3. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?

4. Кто был первым председателем отечественной федерации?

5. Когда состоялся первый чемпионат страны по бадминтону?

6. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме?

7. При каком счете происходит смена в третьем гейме?

8. Какие существуют ошибки при подаче?

9. В какой ситуации назначается спорный?

10. Какие перерывы предусмотрены во время бадминтонного матча?

11. Какие существуют траектории полета волана?

12. Какие вы знаете виды подач?

13. Как называется самый сильный удар в бадминтоне?

14. В какой зоне площадки выполняется подставка?

15. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне?

16. Что такое основная игровая стойка?

17. Какие закономерности присущи всем перемещениям?

18. Какие вы знаете способы перемещения назад и в чем их отличия?

19. Какие физические качества необходимо развивать у бадминтонистов?

20. Какие упражнения используются при развитии ловкости?

21. В какой части занятия предпочтительно разучивать новые элементы?

22. Сколько и какие виды основных стоек различают в бадминтоне?

23. Какие подачи выполняются в игре бадминтон?

24. На какие виды относительно тела игрока различают удары ракеткой по волану в момент его полета?

25. Какие существуют удары из передней зоны площадки?

26. Какие существуют удары из средней и задней зоны площадки?

27. Какие пальцы в хвате ракетки несут основную нагрузку при игре закрытой стороной ракетки?

28. С помощью каких пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо?

29. Какой технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки?

30. Какой технический прием выполняется над головой задней части площадки?

31. С задачами каких других видов подготовки координируется тактическая подготовка?

32. Какими качествами, составляющими уровень подготовки игрока, необходимо руководствоваться?

34. Какие основные требования необходимо выполнять, чтобы оказаться победителем в игре?

35. Какие слабые и сильные стороны в подготовке соперника необходимо знать, для того чтобы осуществить свои игровые планы?

36. От каких составляющих в бадминтоне зависит квалификация игрока?

39. Какая подача в парных играх более предпочтительна?

40. При соблюдении каких условий можно достичь хороших результатов выполняя короткую подачу?

41. При каком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков?

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История развития бадминтона как вида спорта.

2. Правила соревнований по бадминтону, организация соревнований. Обязанности судейского корпуса при обслуживании игр в бадминтон.

3. Техника игры в бадминтон. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.

4. Тактика игры в бадминтон. Классификация тактических действий игры в бадминтон в нападении и защите. Системы ведения игры.

6. Методика обучения технико-тактическим действиям игрока в бадминтоне.

10. Техническая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в бадминтон.

11. Тактическая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).

12. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).

13. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере бадминтона). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

14. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в бадминтон. Методика определения и исправления ошибок в технике.

15. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств, при обучении игры в бадминтон: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (средства и методы воспитания, тестирование).

16. Спортивная игра (бадминтон) как вид спорта и средство физического воспитания.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической и специальной подготовленности.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Нормативы и оценка контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единицы измерения | Баллы | | | | | | | | |  |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | | | | | |  |
| 1. Челночный бег  «елочка», 92 м, с | 23,0 | 23,3 | 23,5 | 24,0 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 26,6 и более |
| 2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,9 и менее |
| 3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см | 72 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 52 и менее |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 и менее |
| 5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Девушки | | | | | | | | | |  |
| 1. Челночный бег  «елочка», 92 м, с | 26,0 | 26,2 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 | 29,0 | 29,5 | 29,6 и более |
| 2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,4 и менее |
| 3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см | 56 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 38 | 37 и менее |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 и менее |
| 5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |

Условия выполнения контрольных упражнений

1.Челночный бег «елочка», 92 м, с. Выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, обучающийся бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (см. рисунок 1).

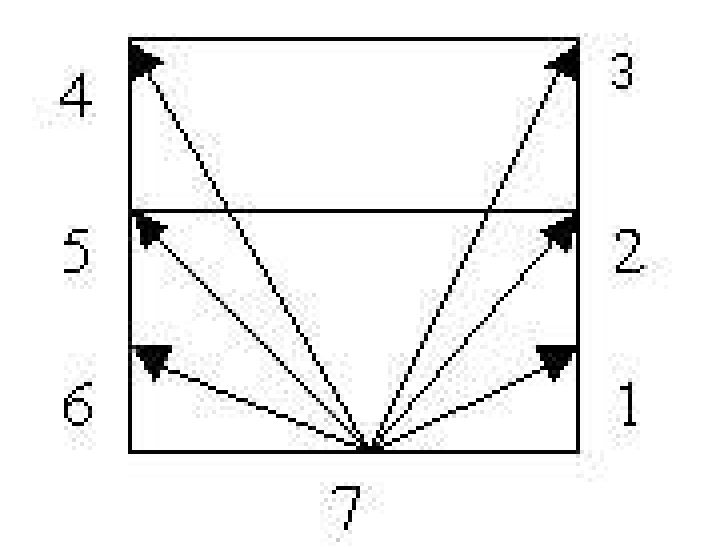


Рисунок 1

1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м. Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
2. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см. Высота прыжка измеряется при помощи устройства для измерения высоты прыжка. Вначале у обучающегося производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
3. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз. Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения.
4. Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки:

10 – 20 передач выполнены без погрешностей в технике;

9 – 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;

8 – 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;

7 – 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;

6 – 19 передач выполнены без технических ошибок;

5 – 18 передач выполнены без ошибок в технике;

4 – 17 передач выполнены без ошибок в технике;

3 – 16 передач выполнены без ошибок в технике;

2 – 15 передач выполнены без ошибок в технике;

1 – 14 и менее передач выполнены без ошибок в технике;

5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки:

10 – шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно;

9 – шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;

8 – шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;

7 – пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно;

6 – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;

5 – четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;

4 – три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;

3 – три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;

2 – два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;

1 – один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся волейболом в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. История возникновения и развития волейбола.

2. Основные приёмы игры в волейбол.

3. Разновидности волейбола.

4. Правила и техника игры в волейбол.

5. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.

6. Общая и специальная подготовка волейболистов.

7. Специфика игры и развитие физических качеств в волейболе.

8. Психологическая подготовка волейболистов.

9. Методика обучения технике волейбола.

10. Тактическая подготовка волейболистов.

11. Использование тренажёров в технической и физической подготовке волейболистов.

12. Структура системы подготовки волейболистов.

13. Гигиенические требования к подготовке спортсменов в волейболе.

14. Прыжковая подготовка волейболистов.

15. Техника игры в защите в волейболе.

16. Судейство в волейболе.

17. Современная тактика игры в волейбол.

18. Техника игры в нападении в волейболе.

19. Обучение нападающему удару волейболистов.

20. Виды подачи в волейболе.

21. Правила безопасности при занятиях волейболом.

**ФУТБОЛ**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося футболом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

*Нормативы и оценка контрольных упражнений*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения,  единицы  измерения | **Оценка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши (полевые игроки)** | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 м, с | 4,1 и  менее | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 и  более |
| 2. Челночный бег 7×50 м, с | 62,0 и  менее | 63,5 | 65 | 66,5 | 68 | 69,5 | 71,0 | 72,5 | 74,0 | 75,5 и  более |
| 3. Бег 3000 м , мин, с | 11.15  и менее | 11.30 | 11.45 | 12.00 | 12.15 | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30  и более |
| 4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Удары по мячу на точность и  дальность, м | 45,0–  42,5 | 42,4–  40,0 | 39,9–  37,5 | 37,4–  35,0 | 34,9–  32,5 | 32,4–  30,0 | 29,9–  27,5 | 27,4–  25,0 | 24,9–  22,5 | 22,4–  20,0 |
|  | | | | | | | | | | |

*Условия выполнения контрольных упражнений*

1. ***Бег 30 м*** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной 104 комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. ***Челночный бег 7×50м*** проводится на беговой дорожке. Пробегаются семь 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. ***Бег 1000 (девушки), 3000 метров (юноши)*** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. ***Удары по мячу с 16,5м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари).*** Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек – не ближе чем в 5 метрах за воротами). Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу, или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки. Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. ***Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки).*** Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольники 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат. Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари). Выполняется 4 броска в прямоугольники 5×2,5, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Футбол как разновидность физической культуры в Вузе.

2. История развития футбола в мире и Республике Беларусь.

3. Правила игры и методика судейства в футболе.

4. Техника ударов по мячу ногами.

5. Техника приема (остановка) мяча.

6. Техника ударов по мячу головой.

7. Техника ведения мяча.

8. Техника обманных движений (финтов).

9. Техника отбора мяча.

10. Техника игры вратаря.

11. Тактические действия в футболе.

12. Тактические комбинации в футболе.

13. Тактические действия игры вратаря.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Правила игры и методика судейства в футболе.
2. История развития футбола в мире и Республике Беларусь.
3. Классификация техники и тактики футбола.
4. Техника игры вратаря в футболе.
5. Техника футбола; методика обучения основным техническим приемам в нападении и защите.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите футболе.
7. Групповые тактические действия в нападении и защите футболе.
8. Командные тактические действия в нападении и защите футболе.
9. История Чемпионата Мира по футболу.
10. Интересные факты о футболе.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося настольным теннисом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Нормативы и оценка контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единицы измерения | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | | | | | | |
| 1. Подтягивание в висе на  высокой перекладине, раз | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прыжок в длину с места,  см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191  и менее |
| 2. Прыжок в длину с места,  см | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,9  и менее |
| 4. Игра контратаками:  справа по диагонали, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 и менее |
| 5. Игра контратаками: слева  по диагонали, раз | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 и менее |
| 6. Подача в мишень  30×30 см, раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места,  см | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| 2. Поднимание туловища за  1 мин, раз | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37 и менее |
| 3. Метания мяча для  настольного тенниса, м | 13,0 | 12,5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8,9 и менее |
| 4. Игра контратаками:  справа по диагонали, | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 и менее |
| 5.Игра контратаками: слева  по диагонали, раз  менее | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 и менее |
| 6. Подача в мишень 30×30  см, раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху».

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах,

разведение, скрещивания и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно

перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу

спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Метание мяча для настольного тенниса. Абитуриент стоит у линии,

ноги на ширине плеч, держит мяч для тенниса настольного в правой (левой)

руке. Затем выполняет бросок мяча вперед одной рукой из-за головы. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Игра контратаками справа по диагонали. Выполняется на столе для

тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары слева по диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по диагонали ударов.

5. Игра контратаками слева по диагонали. Выполняется на столе для

тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары справа по диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по диагонали ударов.

6. Подача в мишень 30×30 см. На теннисный стол наносятся четыре мишени 30×30 см. Две мишени располагаются в дальней зоне стола (справа и слева), две мишени в ближней зоне стола (справа и слева). Абитуриент выполняет пять подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола дальней зоны, затем пять подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола ближней зоны.

Подача может выполняться из любой половины стола. Оценивается количество точных попаданий в мишень.

**Теоретический зачет**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь.

2. Время игры (продолжительность, начало и возобновление игры).

3. Число игроков и их обмундирование.

4. Полномочия, права и обязанности судей (настольный теннис).

5. Виды, принципы, средства и методы подготовки в игровом виде спорта (настольный теннис).

6. Техника игры в нападении (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в нападении (настольный теннис).

7. Техника игры в защите (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в защите (настольный теннис).

8. Классификация и тактика одиночной игры в настольный теннис.

9. Классификация и тактика парной игры в настольный теннис

10. Структура разучивания технического элемента (приема, способа) в спортивной игре (настольный теннис).

11. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.

12. Быстрота (скоростные способности) в настольном теннисе.

13. Силовые способности в настольном теннисе.

14. Выносливость в настольном теннисе.

15. Ловкость (двигательно-координационные способности) в настольном теннисе.

16. Характеристика физического качества гибкость.

17. Техническая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе. Тактическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

18. Физическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

19. Психологическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

20. Теоретическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося гиревым спортом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Таблица 1 – Нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов высших учебных заведений, занимающихся гиревым спортом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единица измерения | **Оценка (баллы**) | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Юноши** | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| 2.Подтягивание на перекладине, раз | 16 | 15 | 14 | 13 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Бег 30 м, с | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,4 и более |
| 4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, раз | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 49 и менее |
| 5. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 43 и менее |
| 6. Сгибание и разгиба-ние рук в упоре на брусьях, раз | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 4 и менее |
| 7. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок | | | | | | | | | | |
| до 60 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 27 | 24 | 21 | 17 | 15 |
| до 65 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 32 | 29 | 25 | 21 |
| до 70 | 69 | 64 | 59 | 54 | 49 | 43 | 39 | 35 | 31 | 27 |
| до 75 | 81 | 75 | 69 | 63 | 56 | 49 | 45 | 41 | 36 | 31 |
| до 80 | 87 | 80 | 73 | 66 | 59 | 53 | 49 | 45 | 39 | 35 |
| до 90 | 97 | 91 | 85 | 79 | 72 | 65 | 59 | 53 | 47 | 41 |
| до 100 | 103 | 97 | 91 | 85 | 72 | 71 | 65 | 59 | 53 | 47 |
| свыше 100 | 109 | 103 | 96 | 89 | 82 | 75 | 69 | 63 | 57 | 51 |
| 8. Длинный цикл, раз | | | | | | | | | | |
| до 60 | 30 | 29 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| до 65 | 40 | 38 | 36 | 34 | 31 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| до 70 | 48 | 46 | 44 | 42 | 39 | 36 | 34 | 32 | 29 | 26 |
| до 75 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 |
| до 80 | 62 | 60 | 58 | 56 | 53 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 |
| до 90 | 70 | 68 | 65 | 62 | 59 | 56 | 53 | 50 | 47 | 44 |
| свыше 90 | 76 | 74 | 71 | 68 | 65 | 62 | 59 | 56 | 53 | 50 |

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Правила безопасного поведения на занятиях гиревым спортом.

2. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом.

3. Правила соревнований по гиревому спорту.

4. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

5. Техника толчка гири.

3. Техника рывка гири.

4. Техника толчка по длинному циклу.

5. Методы, средства обучения в гиревом спорте.

6. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.

7. Развитие скоростно-силовых качеств в гиревом спорте.

8. Развитие силы в гиревом спорте.

9. Общая физическая подготовка.

10. Специальная физическая подготовка.

11. Питание спортсменов.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Физические качества и методика их воспитания.

2. Планирование тренировочного процесса.

3. Тренировка гиревика на различных этапах тренировки.

4. Подготовительные и подводящие упражнения.

5. Спортивные соревнования.

6. Правила соревнований.

7. Методы тренировки гиревика.

8. Жонглирование гирь. Виды жонглирования.

9. Ошибки характерные при выполнении толчка и рывка.

10. Техника толчка. Техника рывка.

11. Взаимосвязь двигательных качеств в гиревом спорте.

12. Основные стойки.

13. Техника выполнения поднятия гири на грудь.

**КАРАТЭ**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по ОФП, СФП, ТТП. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательно провести и соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* челночный бег 3х10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
* подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться

грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

* непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

*Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Виды  испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень | Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 10, 4 | 10,1 | 9, 2 | 10, 9 | 10,7 | 9 ,7 |
| 2 | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5, 9 | 7,2 | 7,0 | 6 ,2 |
| 3 | Непрерывный бег 10 мин | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 4 | 5 | 11 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 7 | Прыжок  в длину с  места толчком  двумя ногами  (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

*Тестирование по акробатике (другие виды спорта)*

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад;

- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

*Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов*

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ СФП

1. Прыжок в вверх (см)

2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)

3. Наклон вперед (см).

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.

4. Приседания на одной ноге «Пистолет»

5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

УРОВЕНЬ СТП (специальная техническая подготовка)

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан). В течении 10 сек.

2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.

3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз.

4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

* + - 1. **Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся каратэ в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. История развития каратэ.

2. Развитие каратэ в Республике Беларусь.

3. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий по каратэ.

4. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и экипировке.

5. Экипировка каратиста для юношей и девушек на соревнованиях по кумитэ.

6. Виды подготовки спортсменов-каратистов.

7. Виды спортивных дисциплин в соревнованиях по кумитэ.

8. Спортивные разряды и звания.

9. Основные стили каратэ имеющие набольшую популярность.

10. Ученические и мастерские ступени в каратэ.

11. Деление КАТА на группы по уровню сложности.

12. Продолжительность спортивного поединка по кумитэ для различных возрастных групп.

13. Правила проведения разминки.

14. Разрешённые технические приёмы в куитэ и места атаки (на теле).

15. Задачи тактической подготовки.

16. Интервалы оценок выступления спортсмена в дисциплине ката на соревнованиях.

17. Определение победителя поединка в соревнованиях по ката и кумитэ.

18. Запрещённые действия в соревнованиях по ката и кумитэ и наказания за запрещённые действия.

19. Место для соревнований. Расположение судей и участников.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История возникновения и развития каратэ.
2. Роль технических устройств и тренажёров в каратэ.
3. Каратэ: как это выглядит сейчас.
4. Значение каратэ в физическом воспитании.
5. Направления, стили и школы каратэ.
6. Каратэ и Олимпийские игры.
7. Известные мастера каратэ.
8. Каратэ Кекусинкай.
9. Ключевые стойки, блоки, удары руками и ногами в каратэ.

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося тяжелой атлетикой.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

***Методика тестирования по общей физической подготовке***

1. *Бег 100 м, с*

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

1. *Прыжок в длину с места, см*

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

1. *Прыжок в высоту с места, раз*

На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

1. *Подтягивание на перекладине, раз*

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз*

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий»

*Зачётные требования*

*по общей и специальной физической подготовке тяжелоатлетов*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Оценка | Возраст (лет) | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | Отл. | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,2 |
| Хор | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,7 |
| Удовл. | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Отл. | 250 | 260 | 270 | 280 |
| Хор | 235 | 240 | 260 | 265 |
| Удовл. | 215 | 220 | 225 | 250 |
| 3 | Прыжок в высоту с места (см) | Отл. | 110 | 115 | 115 | 115 |
| Хор | 105 | 110 | 110 | 110 |
| Удовл. | 100 | 105 | 105 | 105 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | Отл. | 14 | 15 | 16 | 16 |
| Хор | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Удовл. | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Отл. | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Хор | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Удовл. | 10 | 12 | 14 | 16 |

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся тяжелой атлетикой в группах спортивной специализации, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. История развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь
2. Общие требования безопасности на занятиях по тяжелой атлетике
3. Предупреждение травматизма во время занятий (тренировок) по тяжелой атлетике
4. Основные формы врачебно-педагогического контроля на занятиях по тяжелой атлетике
5. Основные группы мышц и упражнения на их развитие
6. Классификация тяжелоатлетических упражнений
7. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений
8. Техника выполнения рывка и толчка
9. Техника толчка штанги от груди
10. Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов
11. Методы развития силы в тяжелой атлетике
12. Развитие силовой выносливости
13. Технические средства тренировки тяжелоатлетов
14. Средства восстановления после тренировочных занятий
15. Правила соревнований по тяжелой атлетике
16. Основные моменты соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике
17. Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и

силовых видах спорта

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История развития тяжелой атлетики в мире и Республике Беларусь

2. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей

силовых видов спорта

3. Особенности питания в процессе занятий тяжелой атлетикой

4. Теоретические основы силовой подготовки в тяжелой атлетике

5. Техника упражнений в тяжелой атлетике

6. Средства восстановления физической работоспособности в тяжелой атлетике

**СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1.Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2.Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося силовой гимнастикой.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

*Контрольные нормативы*

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по физической подготовленности.

Нормативы и оценка контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**юноши)** | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | | | Средний уровень | | | | | Низкий уровень | | |
| 1  2  3 | Основные:  Бег 100 м, сек.  Подтягивание на перекладине, кол-во раз  Бег 1000 м, мин. | 13,8  16  3,00 | 14,0  15  3,10 | 14,3  13  3,15 | 14,5  12  3,20 | 14,8  11  3,25 | 15,1  8  3,30 | | 15,4  6  3,35 | 15,5  3  3,40 | 15,6  2  3,50 | 15,7  1  4,00 |
| 1  2  3 | Вспомогательные:  Прыжки в длину с места, см  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол. раз  Наклон вперед из положения сидя, см | 252  13  19 | 247  12  16 | 242  11  14 | 237  10  12 | 231  9  10 | 220  8  6 | | 212  7  3 | 203  6  -1 | 192  5  -5 | 182  4  -8 |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**девушки)** | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | | | Средний уровень | | | | | Низкий уровень | | |
| 1  2  3 | Основные:  Бег 100 м, сек.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз  Бег 500 м, мин. | 15,2  57  1,40 | 15,5  55  1,45 | 15,8  53  1,50 | 16,1  52  1,55 | 16,3  50  2,00 | | 16,6  47  2,05 | 16,8  44  2,10 | 17,0  41  2,15 | 17,2  38  2,20 | 17,3  35  2,25 |
| 1  2  3 | Вспомогательные:  Прыжки в длину с места, см  Наклон вперед из положения сидя, см  Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). | 200  22  18 | 194  21  15 | 189  19  12 | 184  17  9 | 179  16  6 | | 168  12  5 | 158  9  4 | 147  5  3 | 137  2  2 | 126  -2  1 |

**Условия выполнения зачетных нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного отделения.**

**Бег 100 м.**

Выполняется на стадионе с в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Измерение: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

**Бег 1000 м, 500 м.**

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее.

Измерение: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

**Подтягивание.**

И.п.: вис хватом сверху, на высокой перекладине.

Выполнение: подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

**Поднимание туловища**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, кисти рук на плечах. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

Выполнение: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

Измерение: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

**Прыжок в длину с места.**

И.п.: стойка ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу свободно, носки у стартовой линии.

Выполнение: из приседа, отведя руки назад, разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

Измерение: дальности прыжка определяется расстоянием от отметки «0» до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требование безопасности: упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**

И.п.: упор в висе на руках на параллельных брусьях.

Выполнение: сгибание-разгибание рук до угла 90 градусов.

Измерение: количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

Требование безопасности: проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.**

И.п.: упор о пол, руки на ширине плеч, локти разведены, плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы опираются в пол.

Выполнение: участник, сгибает руки в локтевых суставах до 90 градусов, затем, разгибая рук возвращается в И.п.

Измерение: засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Выполнение не засчитывается, если выполняющий; касается пола коленями; нарушает прямую линию «плечи-туловище-ноги»; поочередное разгибание рук.

Требование безопасности: проверить надежность гимнастической скамьи, обеспечить страховку упоре стоп в пол.

**Наклон вперед.**

И.п.: испытуемый садится на пол, на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

Измерение: результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

Требование безопасности: перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

**Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Понятие силовая гимнастика.

2. Возникновение и развитие силовой гимнастики.

3. Силовая гимнастика в системе физического воспитания.

4. Основные задачи, методы и этапы силовой тренировки.

5. Особенности и принципы силовой гимнастики.

6. Правила выполнения упражнений с отягощениями.

7. Базовые упражнения силовой гимнастики.

8. Упражнения для основных мышечных групп.

9. Техника выполнения упражнений для различных мышечных групп.

10. Основные силовые упражнения с отягощениями.

11. Понятие круговой тренировки.

12. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

13. Методы развития физических качеств.

14. Методика тренировки для начинающих.

15. Комплексы упражнений с отягощениями для развития физических качеств.

16. Комплексы упражнений на различные группы мышц.

17. Как правильно комбинировать упражнения для развития различных мышечных групп.

18. Комплексы упражнений для гипертрофии скелетных мышц.

19. Как правильно составить индивидуальный план тренировки.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Возникновение и развитие силовой гимнастики в РБ и за рубежом.

2. Влияние занятий силовой гимнастикой на организм человека.

3. Методика силовой тренировки.

4. Построение учебно-тренировочных занятий в рамках силовой подготовки.

5. Комплексы упражнений на различные группы мышц.

6. Средства и методы развития физических качеств.

7. Мышечная система человека и ее функции.

8. Самоконтроль при занятиях силовой гимнастикой.

9. Техника безопасности при занятиях силовой гимнастикой.

10. Как избежать мышечной боли после тренировок.

11. Правильное питание и аэробная нагрузка.

12. Тесты, оценивающие уровень развития физических качеств, функциональной и физической подготовленности.

**ВЕЛОСПОРТ**

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

* Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
* Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**1. Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося велосипедным спортом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

***Методика тестирования по общей физической подготовке***

1. *Бег 60 м, с*

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

1. *Челночный бег 4\*9 м, с*

Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. На расстоянии 9 м от линии «Старт – финиш» кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100мм мм друг от друга. По команде «Приготовится!» тестируемые подходят к линии «Старт – финиш». По команде «На старт!» тестируемые ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» тестируемые бегут к противоположной линии, подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт – финиш», кладут его за линию (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемыми воображаемой вертикальной плоскости финиша.

1. *Прыжок в длину с места, см*

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

1. *Подтягивание на перекладине, раз*

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. *Подтягивание на перекладине за 20 с, раз*

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний за 20 с, выполненных с максимальной скоростью, в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз*

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий»

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз*

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Измеряется количество полных циклов подтягиваний за 20 секунд.

1. *Бег 1500 м, мин*

Бег 1500 м выполняются на беговой дорожке стадиона или иного места, приспособленного для бега, на размеченной дистанции длиной не менее 500 м, в направлении против часовой стрелки с общего высокого старта. В забеге участвуют не более 15-ти испытуемых (отдельно девушки и юноши). По команде «На старт!» испытуемые подходят к стартовой линии, не наступая на нее, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» с одновременным махом красного флажка включается секундомер и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения каждым испытуемым фиксируется секундомером в момент пересечения его грудью финишной линии. Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка) в удобной спортивной обуви, надежно фиксирующей стопы ног.

1. *Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз*

Выполняют в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин (поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками). Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин. Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

*Нормативные оценки по общей физической подготовленности (юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст занимающихся | | |
| 1 курс  (17-18 лет) | 2 курс  (18-19 лет) | 3 курс  (19-20 лет) |
| **Скоростные способности** | | | |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 9,5 | 9,2 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 190 | 195 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с, раз | 7 | 8 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | 9 | 10 | 10 |
| **Силовая выносливость** | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 16 | 18 | 20 |
| **Силовые качества** | | | |
| Подтягивание на перекладине, раз | 8 | 9 | 10 |
| **Выносливость** | | | |
| Бег 1500 м, мин | 6,20 | 6,15 | 6,00 |
| **Координация** | | | |
| Челночный бег 4\*9 м , сек | 9,4 | 9,2 | 9,0 |

**\*** В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

*Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст занимающихся | | |
| 1 курс  (17-18 лет) | 2 курс  (18-19 лет) | 3 курс  (19-20 лет) |
| **Скоростные способности** | | | |
| Бег 60 м, с | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 185 | 190 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек, раз | 8 | 9 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | 6 | 7 | 7 |
| **Силовая выносливость** | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12 | 13 | 14 |
| **Силовые качества** | | | |
| Подтягивание на перекладине, раз | 2 | 2 | 3 |
| **Выносливость** | | | |
| Бег 1500 м, мин | 6,45 | 6,45 | 6,30 |
| **Координация** | | | |
| Челночный бег 4\*9 м, сек | 10,4 | 10,3 | 10,2 |

**\*** В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

*Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности\**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст занимающихся, пол | Контрольные упражнения |
| 1-3 курс, юноши и девушки | 1. Техника посадки (сидя, стоя над седлом) \*\* 2. Техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести) \*\* 3. Техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке 4. Техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции 5. Техника расчета и переключении передаточных соотношений 6. Техника выполнения старта 7. Техника прохождения простых и сложных поворотов 8. Техника преодоления подъемов и спусков разной сложности 9. Техника преодоления препятствий разными способами |

**\***Для оценки специальной физической подготовленности применяют четырехуровневую оценку:

**9-10 баллов – «отлично»** - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

**7-8 баллов - «хорошо»** - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

**5- 6 баллов - «удовлетворительно»** - некоторые искажения, влияющие на качество техники;

**1- 4 балла - «неудовлетворительно»** - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки раздельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

\*\*Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо»

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно»

*Соревновательная деятельность*

1. Участие в открытии и закрытии велосипедного сезона в городе, а также в массовых велосипедных праздниках.
2. Участие в соревнованиях велолюбителей.

**2. Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся велосипедным спортом в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. особенности посадки велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу.
2. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках трассы кроссовой трассы.

3. Техника езды по песчаным, лесным и парковым участкам со значительными неровностями, преодоление бродов разной глубины, крытых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъемов.

4. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме.

5. Техника посадки на седло и схода с велосипеда.

6. Техника торможения, торможения с разворотом.

7. Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач. Биомеханический анализ посадки велосипедиста. Установка посадки. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика.

8. Биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы; энерготраты гонщика.

9. Измерение параметров посадки. Рекомендации по совершенствованию посадки занимающихся.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История изобретения велосипеда и развития велосипедного спорта.

2. Анализ развития велосипедного спорта в мире и Республике Беларусь.

3. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту.

4. Основы техники велосипедного спорта.

5. Методика обучения посадке, педалированию и управлению велосипедом.

6. Методика технической подготовки.

7. Цели и задачи тренировочного процесса в велосипедном спорте.

8. Методика развития скоростных качеств велосипедистов.

9. Методика развития силовых качеств велосипедистов.

10. Методика развития выносливости.

11. Характеристика видов велосипедных гонок на шоссе.

12. Характеристика видов велосипедных гонок на треке.

13. Методика тренировки в гонках по велокроссу.

14. Материально-техническое обеспечение велосипедного спорта.

15. Медико-биологическое обеспечение подготовки велосипедиста.