

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №175
г.ЗЕЛЕНОГОРСКА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ»

<p>«Согласовано» Зам.директора по В.Р. Бокова Г.А.</p> 		<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ №175» В.И.Небесная. Приказ № _____ от _____ 2020г.</p> 
--	--	---

**Рабочая общеразвивающая общеобразовательная программа
«Общая физическая подготовка».
Спортивно-оздоровительное направление.**

Для учащихся 5кл.

Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию
В. И. Лях «Физическая культура».

Одногодичная программа.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Инструктор по физической культуре
Давыденко В.В.

Зеленогорск 2020/21 у.г..

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 классов.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-7-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Тематическое планирование 5класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.).	1	

	Подвижные игры.		
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	

19.	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
20.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	
27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр. нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
28	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
29	Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
30	Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
31	Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
32	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
33	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
34	Сдача контр .норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
	ИТОГО	34	

Материально-техническое обеспечение:

- Большой спортивный зал,
- баскетбольная площадка
- уличные тренажеры
- волейбольная площадка
- мячи, скакалки, обручи.

Список литературы

1. Абрамова, Т. Ф. Морфологические критерии - показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. - М.: Дивизион, 2010. - 104 с.
2. Боген, М.М. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника / М.М. Боген. - Москва: 2014.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2010. - 256
4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2016. - 256 с.

Литература для учителя.

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
6. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Литература для детей .

А.В. Сычѳв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.

Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

Два раза в год, в октябре и апреле педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающихся.

При записи результатов используют трехцветную гамму чернил. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным. Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты

тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий (учащимся с высоким уровнем физической подготовленности — в спортивных секциях; со средним или низким уровнем — в оздоровительных группах, например по плаванию).

Для определения физической подготовленности учащихся, таких как: бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжки в длину, 6-и минутный бег, наклон в перед из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики) или отжимания (мальчики и девочки) за 30 сек, подъем туловища за 30 сек.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы» (1992 г.).

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тест - диагностирующий один из показателей физического развития.

Частота сердечных сокращений (пульс).

Методика выполнения

Определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево.

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Бег на 30 м

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек.. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не

касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. **6-и минутный бег (м).**

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. **Челночный бег 3 x 10 м**

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в одинаковой обуви.

5. **Подтягивание на перекладине (мальчики)**

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов.

Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. **Отжимания (девочки)**

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. **Подъем туловища за 30 с.**

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

8. **Наклон вперед из положения сидя.**

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В

качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят — синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (октябрь), педагог корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (апрель) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

Контрольные упражнения для определения развития физических качеств

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

- | | |
|---|-----------|
| <i>Оценка силы мышц рук и плечевого пояса</i> | 1. |
| Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). | 2. Броски |
| л/а ядра обеими руками назад на голову (м). | 3. |
| Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). | 4. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в | |

течение 20 с (кол-во раз). 5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз). Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

Оценка силы мышц туловища

В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз). 1. 2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз). 3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер. 4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз). 5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин. Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

Оценка силы мышц ног

длину с места толчком двух ног (см). 1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (м). 2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м). 3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков). 4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз). 5. Прыжки толчком двух ног из приседа — 20 м (кол-во прыжков). 6. Приседание со штангой на плечах — 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена). 7. Прыжок с разбега толчком обоих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) — уровень прыгучести. 8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированный у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком (см). 9. Тест Уччелли — частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой: 1,28 — оценка посредственная 1,28 — 1,32 — хорошая 1,32 и выше — отличная При отборе в ДЮСШ - 1,24 - 1,25.

Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с — 20 пробежек (высчитывается среднее время в секундах). 2. Бег на 30, 60, 100 метров. 3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии; коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки; коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта (с). 4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз (с). 5. Регистрация фотофинишной установкой пробегания отрезков 3, 6, 9 м и быстроты стартовой реакции (мс). 6. Бег к четырем точкам из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других мяча — в углах, ограниченных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где также стоит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4 — коснуться рукой мяча — и к месту

старта, с касанием центрального мяча; в зону 2 — коснуться мяча — и к месту старта, с касанием центрального мяча; далее в зону 1 и в зону 5 (с).

Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости

Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин. Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (пальпаторно) в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (P1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P2 и P3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\frac{I \times 100}{(P1 + P2 + P3) \times 2} = \text{ИГСТ}$$

где I — время выполнения пробы, с

Классификация: 54 и ниже — «плохо»

55-

64 — «ниже среднего»

65-79 — «средне»

80-

89 — «хорошо»

90 и

выше — «отлично».

Функциональная

проба по Квергу. Выполняется 4 различных упражнения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 с; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов 150 в мин; подскоки со скакалкой — 1 мин.

Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 с, (P1), повторное измерение — через 2(P2) и 4(P3) минуты после окончания работы в течение 30 с. Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\frac{I \times 100}{(P1 + P2 + P3) \times 2} = \text{И}$$

и выше — «очень хорошо»

Классификация: 105

93 — 98 — «удовлетворительно»

99 — 104 — «хорошо»

92

и ниже — «слабо».

Степ-тест по Бургеру. Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение. Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 с у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

Тест Купера. За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация: мужчины 2,8 км. и более — «отлично»

2,5-

2,7 км. — «хорошо»

2,0-

2,4 км. — «удовлетворительно»

женщины:

2,64 км. и более — «отлично»

2,16-2,63 км. —

«хорошо»

1,85-2,15 км. —

«удовлетворительно».

Специальный тест.

Нападающий удар из зоны 4 волейбольной площадки в течение 2 мин 30 с интенсивностью 12-14 нападающих ударов в минуту (разбег нападающего игрока от 3-метровой линии).

Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120-130 уд/мин.

Оценка: восстановление пульса

за 45-90 с — высокий уровень работоспособности
за 90-120 с — хороший уровень работоспособности
120-160 с — удовлетворительный уровень работоспособности.

за

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости

1. Установить время пробегания дистанции 100 м. (одна пробежка);
— установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить
средний показатель; — учетверенный
результат бега на 25 м. (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше
разница, тем лучше скоростная выносливость). 2. Бег «елочкой» на
одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от
лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой
линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к
нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на
лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к
месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).
 3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция
пробегается дважды без паузы отдыха. 1.
Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины
прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки
двумя руками (определяется количество прыжков). 2. Прыжки с разбега с доставанием
максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).
 3. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и
2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается
попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым
линиями за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе
мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.
- Классификация:*
- | | |
|--------------------------------|------|
| потери мяча — высокий уровень | 3-4 |
| потерь мяча — хороший уровень | 5-8 |
| потерь мяча — средний уровень. | 9-12 |

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать
мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать
в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок
через банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной
вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в
одном направлении, 10 м в другом).
2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки.
Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два
других, на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно
сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки. Выполнение: старт из зоны 1 из
положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с
разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой,
взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска
третьего мяча через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и
финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с).

3. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (к-во попаданий).

4. Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8,6,3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м — диаметр 1 м, с 6 м — 0,75 м, с 3 м — 0,5 м. Мишень на стенке (к-во попаданий).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат — одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки — «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.