

Программа обязательного зачёта для обучающихся 10-х классов

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняются с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

I.

1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;

2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;

3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;

5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;

6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 – наклон вправо, левую руку вверх;

8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на левой (правой);

3-4 – держать;

5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;

7 – одновременный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;

8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);

2 – поворот туловища налево;

3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);

4 – выпрямиться, руки перед грудью;

5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки вверх;

7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;

4 – приставить правую;

5 – правую назад, руки вверх и

6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)

7 – прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 – встать, руки вверх.

V.

1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;

2 – прыжком сменить положение ног;

3 – поворот направо в сед согнув левую;

4 – сед согнув ноги;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать;

VI.

1 – сед, руки вверх;

2 – наклон вперед;

3-4 – держать;

5 – лечь на спину, руки вверх;

6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;

7 – упор лежа на согнутых руках;

8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;

3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;

5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

- 6 – толчком, упор присев
- 7 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

- 1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;
- 2 – приставляя правую, руки вверх;
- 3 – тоже к левой ноге;
- 4 – приставляя левую, руки в сторону;
- 5 – мах правой в сторону, руки в сторону;
- 6 – приставить правую, руки вверх;
- 7 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка

I.

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – дугами книзу, руки вперед;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вверх;
- 5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 7 – дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 – приставляя левую, руки на пояс;
- 5 – правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки на пояс;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, упор присев.

III.

- 1 – встать, руки вверх;
- 2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;

- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 – круг руками влево;
- 6 – сгибая правую, наклон влево;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8-руки вверх.

IV.

- 1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперёд в упор присев.

V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – из основной стойки, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360^0 на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 – прыжком упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – поворот направо кругом в упор лёжа сзади;
- 4 – сед;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать.

VII.

- 1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;
- 2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекат согнувшись влево ноги врозь;
- 6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;
- 7 – упор присев;
- 8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;
- 2 – приставить правую, руки вверх;

- 3 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 4 – приставлять левую, руки вверх;
- 5 – наклон вперёд;
- 6 – упор присев;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх-наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180° .

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно должен составить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показать его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

- 1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
- 2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
- 3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

- 1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
- 2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

- 1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
- 2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
- 3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

- 1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
- 2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

- 1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
- 2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
- 3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку.

Оценивание выполнения тестов

Тест 1 (девушки, юноши)

При выполнении вольных групповых упражнений оценивается каждый обучающийся из 10 баллов.

Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые участками.

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений	до 0,2 балла каждый раз
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

1. Несогласованность движений с темпом - ритмом музыкального сопровождения	до 0,2 балла за каждый эпизод
2. Несогласованное выполнение движений гимнастики	до 0,2 балла за каждый эпизод

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участками.

1. Недостаточная амплитуда	до 0,2 балла каждый раз
----------------------------	-------------------------

выполнения отдельных движений	
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Тест 2 (девушки и юноши)

Ошибки исполнения могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Тест 3 (девушки и юноши)

До начала выполнения теста 3 или после, обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале.