

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине
«Спортивно-педагогическое совершенствование»

для направления специальности
1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность
(спортивная режиссура)»

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по спортивно-педагогическому совершенствованию.
2. Участвовать в судействе 2-3 соревнований.
3. Сдать нормативы по физической подготовленности.
4. Иметь оформленный и действующий первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.
5. Участвовать в судействе соревнований с целью возможного выполнения I судейской категории.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

Тестирование проводится два раза в год и является одним из требований при выставлении зачета/дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование».

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
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 менее
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее

5. Челночный бег 4x9м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
6. Бег 1500 м, мин	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и более
Девушки										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. 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
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
5. Челночный бег 4x9м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
6. Бег 1000 м, мин	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 и более

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок студента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

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 90⁰. Студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных 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 участнику предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Зачисляется лучший результат из трех попыток.

3. бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому студенту предоставляется одна попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. Наклон вперед выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Студент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по

отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1,0 сантиметра.

5. Челночный бег 4х9 м каждому студенту предоставляется две попытки. По команде «Приготовиться!» студент принимает положение высокого старта по направлению к лицевой линии. По команде «Марш!» студент бежит к лицевой линии, касается её рукой, поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», касается её рукой, разворачивается и бежит обратно. Подбежав к лицевой линии, касается её рукой, разворачивается, бежит к линии «старт-финиш», и не снижая скорости, пересекает её. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Записывается лучший результат.

6. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши) выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Студенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Перечень вопросов к зачету
для групп с ограничением физической нагрузки
в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» в группе с ограничением физической нагрузки.

2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.

7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.

8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.

9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.

11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.