

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.02.2025 15:37:11  
Уникальный программный ключ:  
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb4d6e4c4

Приложение 2

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Пермская государственная фармацевтическая академия»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

*Полное наименование кафедры*

УТВЕРЖДЕНЫ  
решением кафедры  
физической культуры  
Протокол от «03» июня 2024 г. № 9

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Индекс и полное наименование дисциплины*

18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)  
(код, наименование профессии)

**Год набора: 2025**

Пермь, 2024 г.

## **1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; при затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале не удастся, то необходимо обратиться к преподавателю на семинарских (практических) занятиях.

## **2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Обучающимся следует:

- в начале учебного года пройти медицинское обследование, на основании которого занимающиеся зачисляются в основное (основная и подготовительная медицинские группы) и специальное отделения (специальная медицинская группа) для прохождения курса физической культуры

- посещать все учебные занятия в спортивной форме, соответствующей виду деятельности - до очередного практического занятия по рекомендованным комплексам упражнений проработать материал соответствующей темы занятия

- при подготовке к тестированию уровня физической подготовленности ознакомиться с видеоматериалами с комментариями по выполнению комплекса ВФСК ГТО на Всероссийском портале ГТО по адресу [gto.ru](http://gto.ru).

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его выполнении.

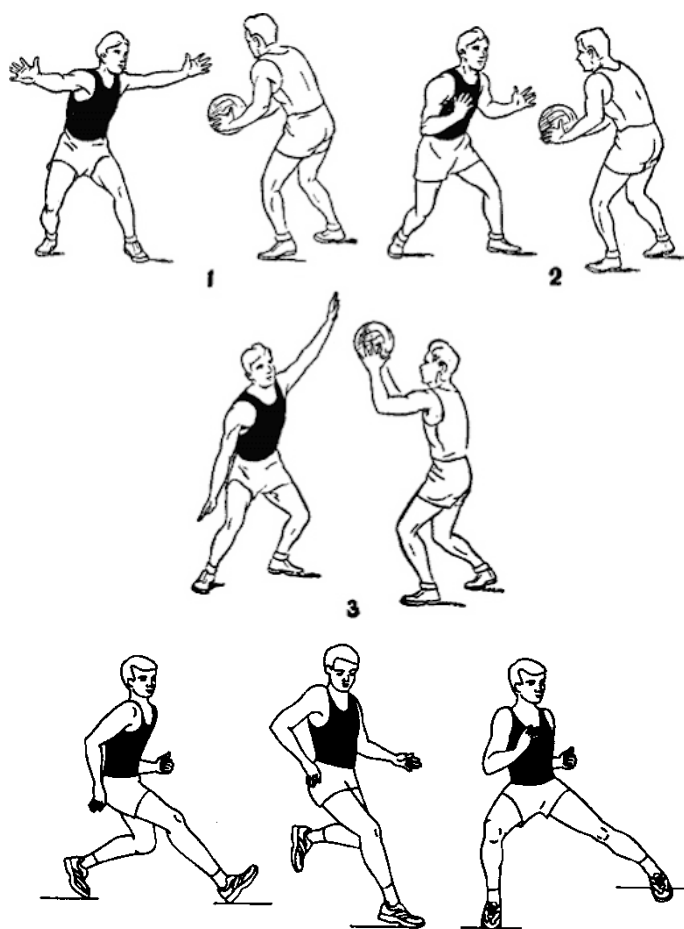
### **Задания для самопроверки**

#### **Раздел 1. Техническая подготовка**

##### **Тема 1.1 Техника стоек и перемещений**

##### **Упражнения для отработки стоек и перемещений**

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).

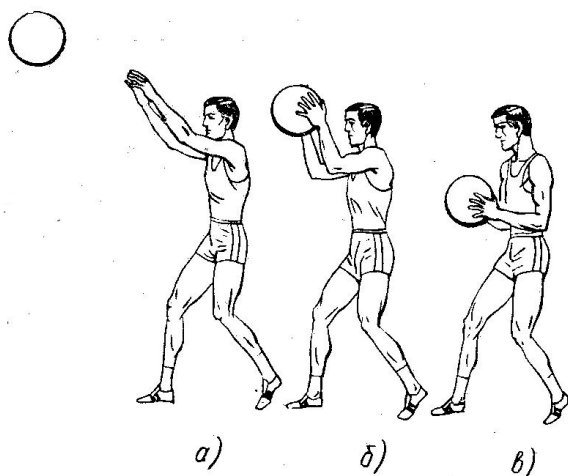
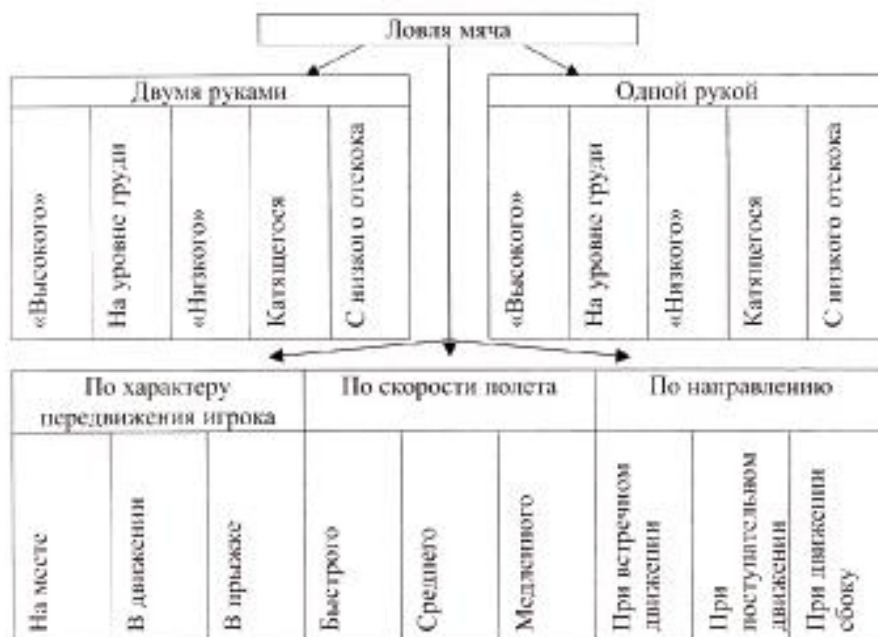


9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).
11. Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).
12. Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

#### Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча

1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
3. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
4. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
5. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
6. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
7. Передача мяча во встречных колоннах.
8. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).

## Ловля и передача мяча

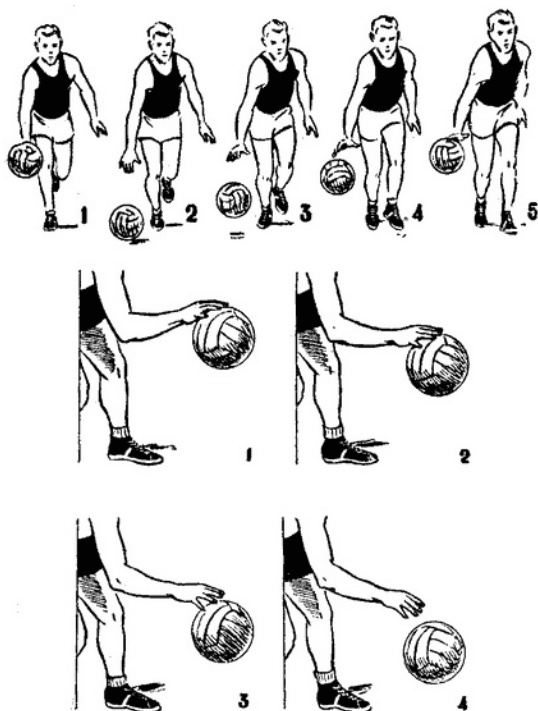


Ловля мяча двумя руками на месте:  
*a* — начальное положение, *б* — момент ловли, *в* — конечное положение

10. Передача мяча в тройках с заслоном 3 x 3, 4 x 4.
11. Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).
12. Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть).
13. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).
14. Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч).

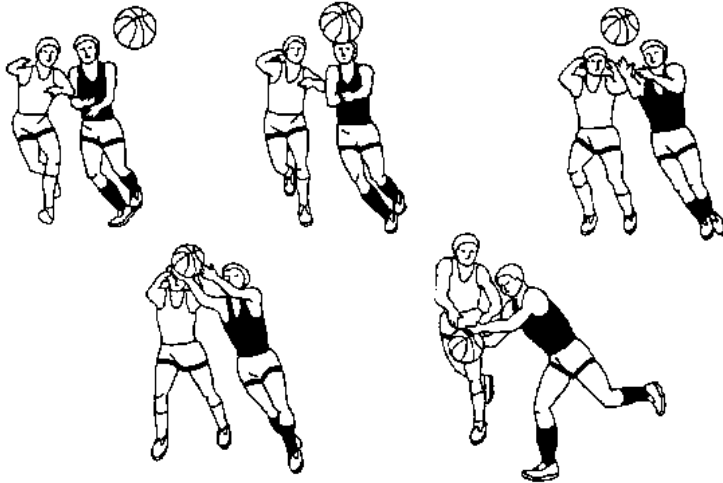
15. Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).
16. Подвижная игра «Штандер» (водящий подбрасывает мяч вверх, называет любое из имён игроков (в это время игроки разбегаются), кричит: «Стоп!»). Тот, чьё имя назвали, должен поймать мяч и, не сходя с места, попытаться попасть мячом в ближнего игрока).
17. Простые упражнения для баскетбола без введений, повороты с мячом и т.п.

### Тема 1.3. Техника ведения мяча



#### *Ведение мяча — упражнения для баскетбола*

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочерёдно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.
14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.



15. Эстафетный бег.

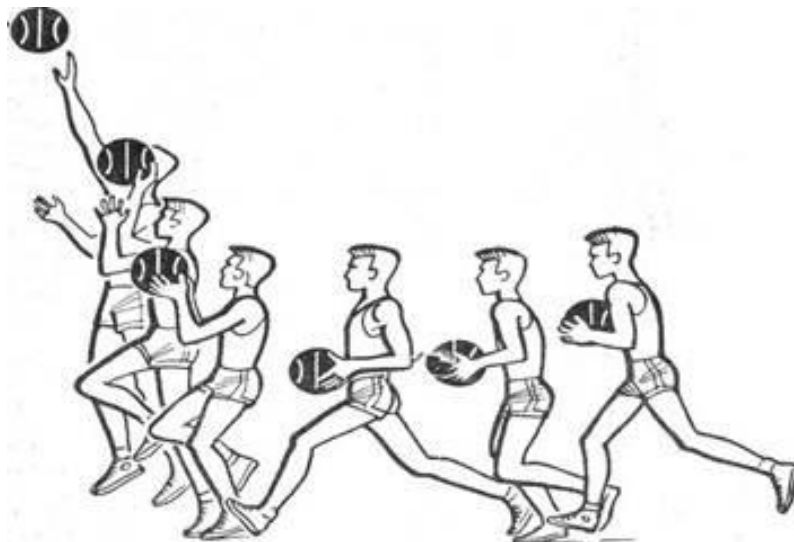
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).

17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем троём и т. д.).

18. А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

#### Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага

##### *Двойной шаг*



1. После паса партнёра.
2. Пробегая рядом, взять мяч из рук учителя, выполнить бросок после двойного шага.
3. Ведение, двойной шаг, вместо броска передача мяча партнеру.
4. Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.
5. Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо.

6. Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо.
7. Соревнования команд (игроки атакуют разные кольца после ведения и двойного шага, считая вслух командные попадания).

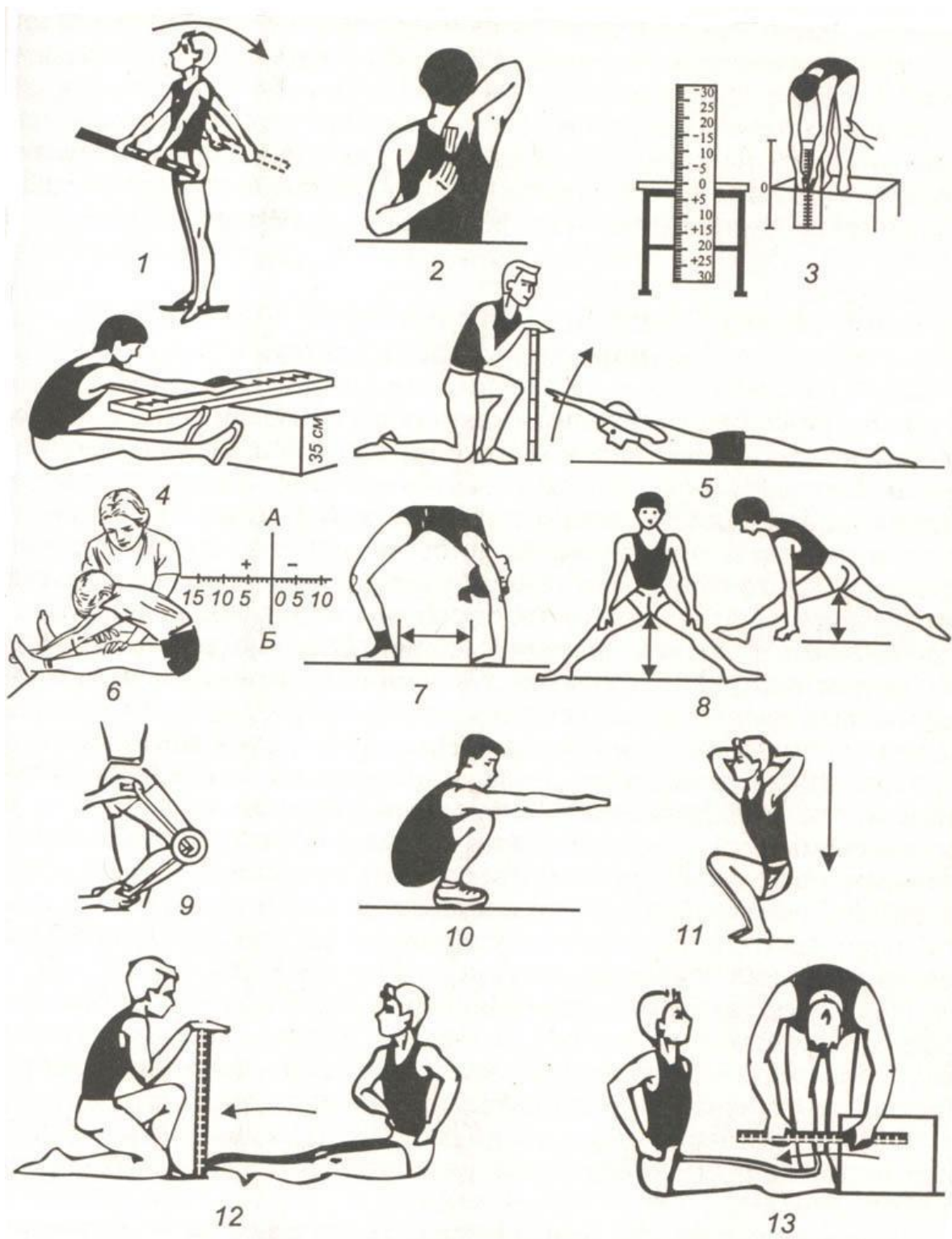
#### Тема 1.5. Двусторонняя игра



1. Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.
2. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).
3. Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим).
4. Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков — перекинуть все мячи на площадку соперника).

### Раздел 2. Физическая подготовка

#### Тема 2.1. Методика развития гибкости





Тема 2.2. Методика развития силы

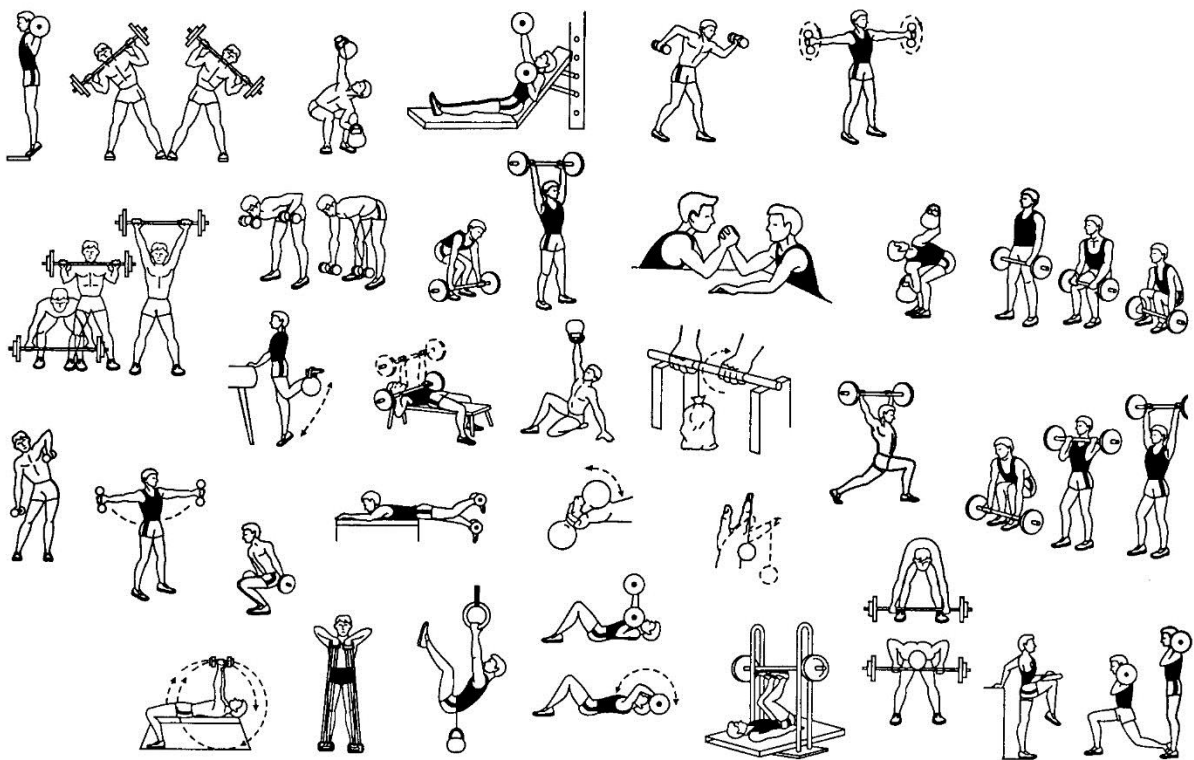
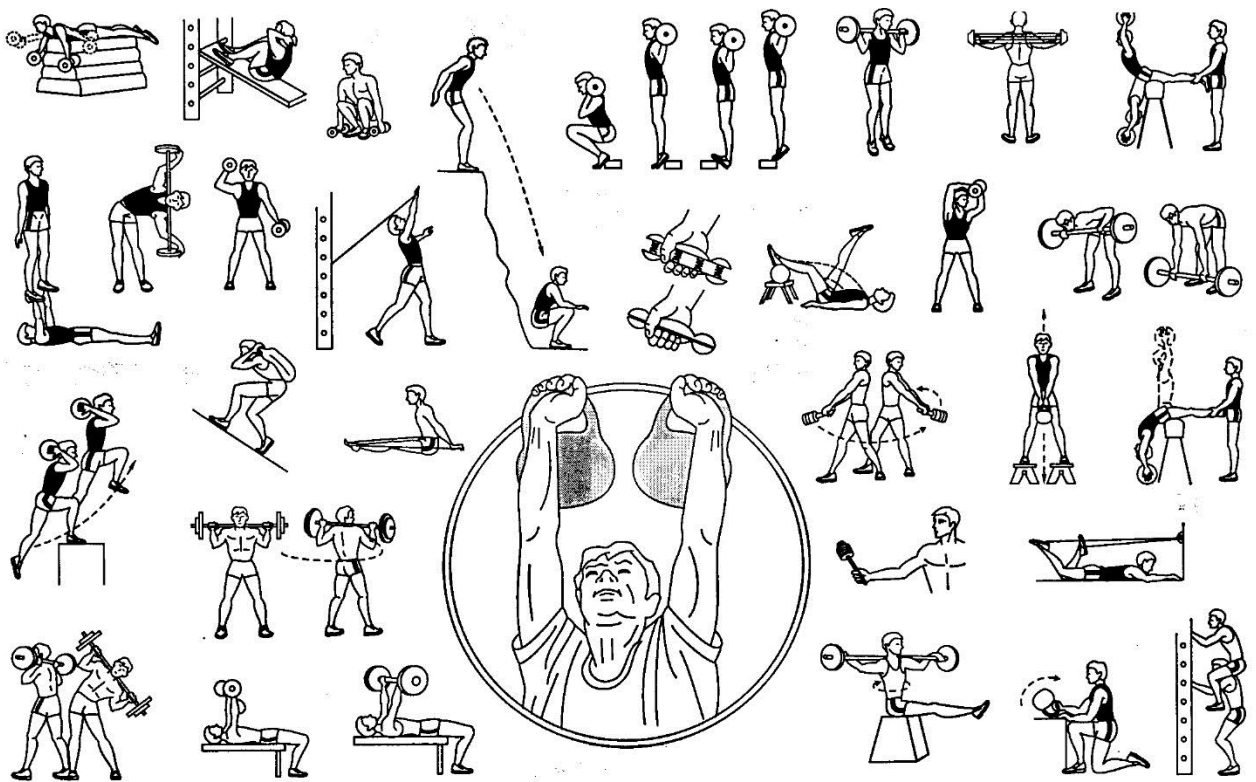


Рис. 13. Упражнения для развития силы

Тема 2.3. Методика развития выносливости

Таблица 4 – Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7–17 лет (по В.И. Ляху, 1998)

№ п/п	Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
		Повторы	Длительность	Интенсивность		
1	Слитого (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5–10 мин (1–4 кл), 10–15 мин (5–9 кл) 15–25 мин (10–11 кл)	Умерен, переменная ЧСС от 120–130 до 160–170 уд/мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, прыжки через скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3–4	1–2 мин (начинающие) 3–4 мин (тренированные)	Субмакс. ЧСС от 120–140 в начале, до 170–180 уд/мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1–3)	Время прохождения круга 5–10 мин, длительность работы на одной станции 30–60 с)	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения: 1/2–1/3 (в начале), ПМ 2/3 – 3/4 (через несколько месяцев)
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1–2)	5–12 мин, длительность работы на одной станции 30–45 с	Субмакс. переменная	Отдых 30–60 с, между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, упражнения с весом собственного тела и т. д.
5	Игровой	1	Не менее 5–10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры
6	Соревновательный	1 (не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованием программы	Максимальная	Без пауз	6 или 12-мин. бег, бег на 600–800 м (1–4 кл.), 100–1500 м (5–9 кл.), 2000–3000 м (10–11 кл)

Для развития общей выносливости рекомендуется быстрая ходьба, бег, чередование бега с ходьбой, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах в течение 30 минут и более. В домашних условиях выполняются комплексы упражнений круговой тренировки. Нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся.

Тема 2.4. Методика развития быстроты

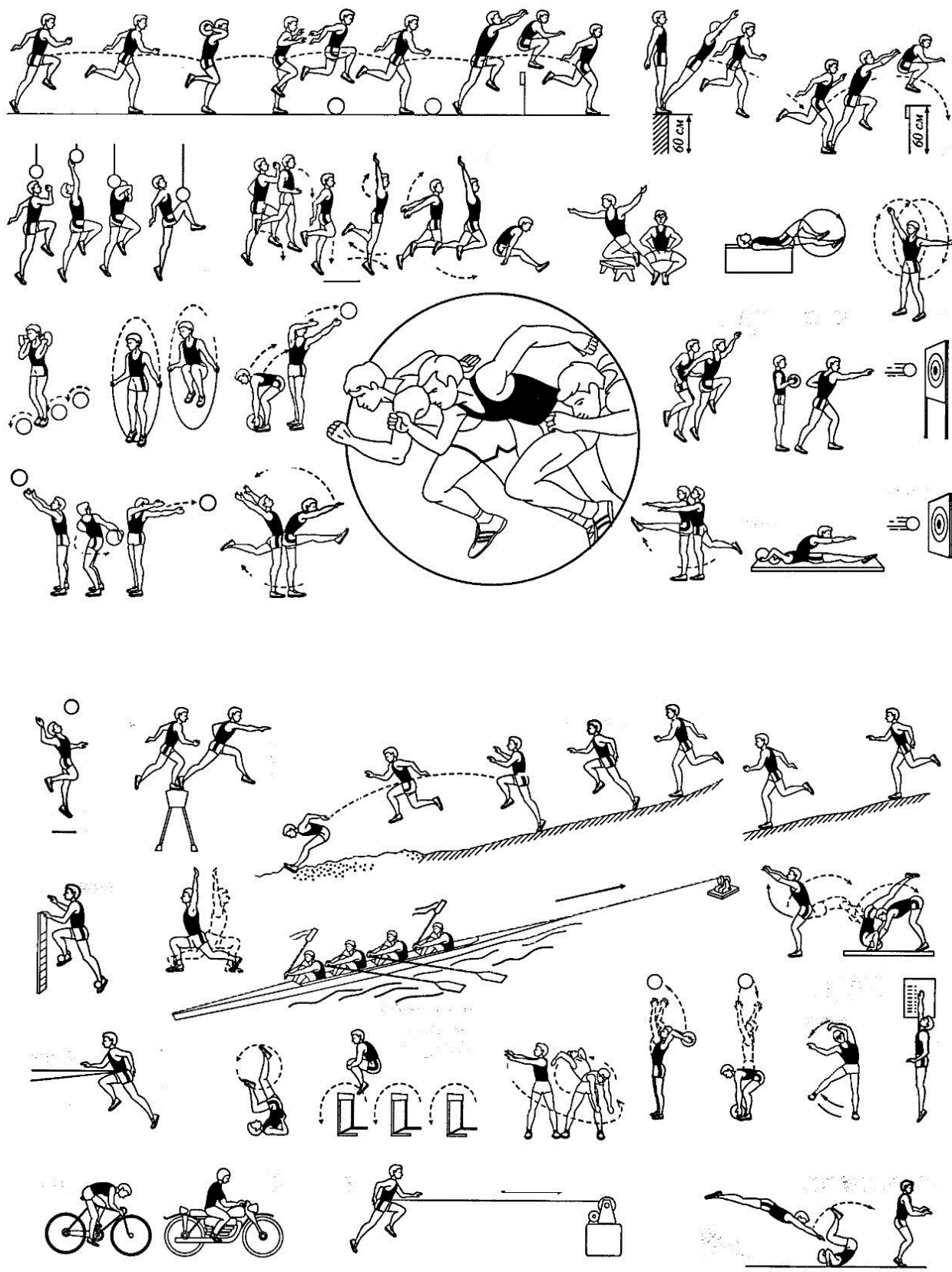
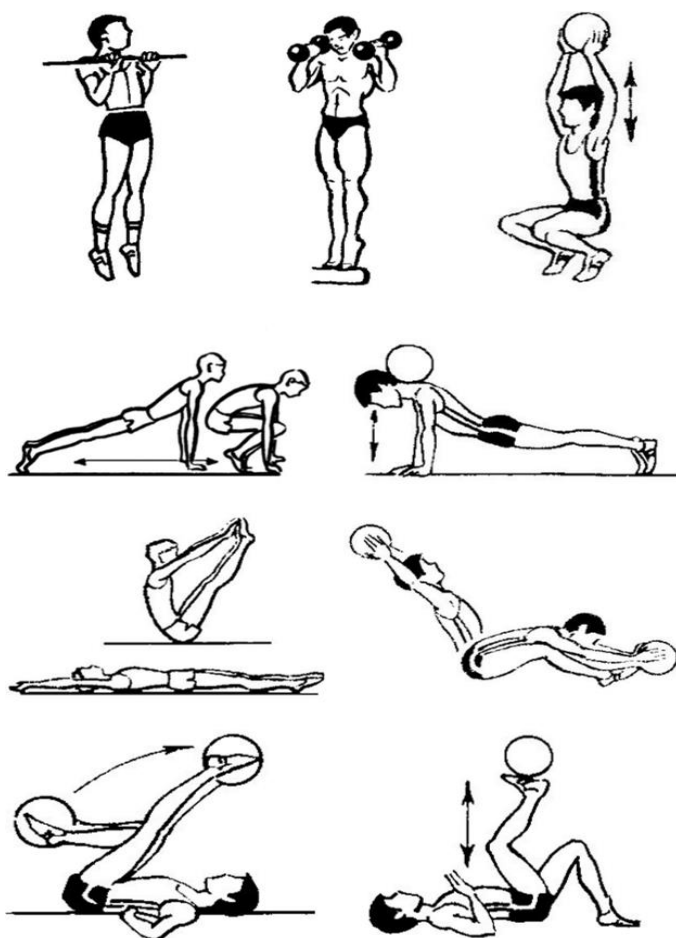


Рис. 14. Упражнения для развития быстроты

## Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка



## Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО.

Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

### Обязательные испытания

**Бег на 30, 60, 100 метров** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**Бег на 2000 и 3000 метров** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают

бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.

**Подтягивание на низкой перекладине** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. 10 Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно

выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания: - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Рывок гири Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Техника выполнения испытания. За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Несчитать!». 11 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - дожим гири; - касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; - изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. Испытание прекращается судьей в следующих случаях: - постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; - выход за пределы помоста; - многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность). Во время выполнения испытания не допускается: - использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; - использование канифоли для подготовки ладоней.

Подтягивание из вися на высокой перекладине Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться: - столы и стулья; - табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады; - магnezия; - наждачная бумага; - материя для протирки грифа перекладины; - разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения; - гимнастический мат под

перекладиной для обеспечения безопасности участников. Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. 12 Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряжения самостоятельно. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.

Челночный бег Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал

выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. 13 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание спортивного снаряда Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - снаряд не попал в сектор; - попытка выполнена без команды спортивного судьи; - просрочено время, выделенное на попытку. Бег на лыжах

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.



Плавание Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - ходьба либо касание дна ногами; -использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Стрельба Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг. Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг. Требования к помещению (участку местности) проведения испытаний. Помещения и участки местности, предназначенные для проведения испытаний по стрельбе из пневматической винтовки должны соответствовать требованиям Приказа Минспорттуризма России № 403 от 27.04.2012. Участник обязан: - выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи); - держать оружие только стволом в направлении линии мишеней; - стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»; - докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия; - прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного; - по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней; - бережно относиться к оружию и прочему оборудованию. Участникам запрещается: - занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы; - прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней; - касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы; - шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник вышел на огневой рубеж без команды судьи; - участник зарядил оружие без команды судьи; - участник произвел выстрел без команды судьи; - участник произвел выстрелы не в свою мишень.

### **3. Рекомендации по работе с литературой.**

Любая форма самостоятельной работы обучающегося начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и дома.

Рекомендации обучающемуся:

- выбранный источник литературы целесообразно внимательно просмотреть; следует ознакомиться с оглавлением, прочитать аннотацию и предисловие; целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения; такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому обучающемуся, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях; при работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью обучающегося, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание, позже следует вернуться к ним,

перечитать или переписать нужную информацию; физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект – краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание литературного источника, а выявление системы доказательств, основных выводов. Конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата – точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы – концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.