

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

**СБОРНИК ЗАДАНИЙ
ПО ПРОВЕРКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Методические рекомендации

*Витебск
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2012*

УДК 796(075.8)
ББК 75.5я73
С23

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 7 от 22.12.2011 г.

Авторы-составители: заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **В.А. Талай**; преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **М.В. Пороховская**

Р е ц е н з е н т ы:

декан факультета физической культуры и спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук,
доцент *В.Г. Шпак*; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

**Сборник заданий по проверке двигательных умений
С23 и навыков : методические рекомендации / авт.-сост. : В.А. Талай, М.В. Пороховская. – Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012. – 50 с.**

В данном издании рассматривается порядок проверки практических умений и навыков согласно требованиям образовательного стандарта Республики Беларусь 1-03 02 01-2008 и в соответствии с учебной программой для высших учебных заведений по дисциплинам «Спортивные игры», «Гимнастика», «Спортивные единоборства».

УДК 796(075.8)
ББК 75.5я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ	5
2. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И МЕТО- ДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ.....	8
2.1. Двигательные умения и навыки для II курса	8
2.2. Двигательные умения и навыки для IV курса	20
3. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫ- КОВ ПО ГИМНАСТИКЕ И МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВА- НИЯ	30
3.1. Двигательные умения и навыки для IV курса днев- ного обучения	30
3.2. Двигательные умения и навыки для III курса заоч- ного обучения.....	36
4. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ДЛЯ IV КУРСА ..	41
ЛИТЕРАТУРА	45

ВВЕДЕНИЕ

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры и спорта является уверенное овладение навыками спортивных игр, гимнастики, единоборств.

Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры, гимнастика и единоборства включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры, гимнастика и единоборства входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин. [5]

Цель дисциплин – обучение профессиональной деятельности при опоре на специфику спортивных игр, гимнастики и единоборств. Это требует системного подхода, при котором подготовка будущего педагога по физической культуре рассматривается в единстве всех взаимосвязанных элементов, образующих, в конечном счете, ядро профессионального мастерства.

Курс дисциплин «Спортивные и подвижные игры. Методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные единоборства» вооружает студентов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для работы в системе образования.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, практических занятий, а также самостоятельной работы студентов.

Контроль практических умений и навыков студентов является составной частью процесса обучения. От его правильной организации во многом зависят эффективность управления учебно-воспитательным процессом и качество подготовки специалиста. Проверка практических умений и навыков студентов должна давать сведения не только о правильности или неправильности конечного результата выполненной деятельности, но и о ней самой: соответствует ли форма действий данному этапу усвоения. Правильно поставленный контроль учебной деятельности студентов позволяет преподавателю оценивать получаемые ими умения и навыки, вовремя оказать необходимую помощь и добиться поставленных целей обучения. Все это в совокупности создает благоприятные условия для развития познавательных способностей студентов и активизации их самостоятельной работы на занятиях [12].

Зачетные требования составлены согласно учебной программе для студентов ФФКиС, являются обязательными для дневной и заочной форм обучения.

Все студенты различных спортивных специализаций, которые проходят общий курс спортивных и подвижных игр, гимнастики и единоборств сдают одни и те же зачетные упражнения практического раздела.

1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Во всем многообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных умений и навыков. Знание закономерностей этого процесса обеспечит рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию, поможет правильно оценить неравномерность овладения двигательным действием и возможности варьирования условиями обучения, позволит более грамотно строить системы уроков и подводящих упражнений, используя эффект переноса навыков.

В процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями тех или иных частей тела. В результате повышается уровень овладения двигательным действием.

Термин «обучение двигательному действию» (или физическому упражнению) употребляется в тех случаях, когда имеется в виду одно действие и сопутствующие ему теоретические сведения. Так как действие представляет собой структуру входящих в него движений, то можно использовать равнозначный термин «обучение движениям». [1]

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движения своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

Двигательное умение

Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретенный опыт. Двигательное умение – это способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физиче-

ской подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения. [1, 2]

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными.

Характерные признаки

1. Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно. В результате сознание ученика загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно, при значительной степени утомления.

2. Способ решения двигательной задачи нестабильный: происходит поиск способов наилучшего ее решения.

3. Двигательное умение как первый уровень владения двигательным действием не может миновать ни один обучающийся. Правда, длительность этого переходного уровня к навыку различная и зависит от способности ученика, совершенства методики обучения, сложности двигательного действия и пр.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением. [1, 4, 5]

Двигательный навык

Многократное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык. Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Характерные признаки

1. Выполнение отдельных движений, входящих в двигательное действие, без сосредоточения на них внимания ученика. Достигается это за счет наступившей автоматизации процесса выполнения движений.

2. Автоматизированное выполнение движений является приобретенным в результате обучения или жизненной практики.

3. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. При формировании двигательных навыков автоматизируются не содержание, не смысл действий, а процесс исполнения некоторых движений, некоторых элементов их структуры.

4. Сознание ученика направлено в основном на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.

По необходимости обучаемый берет под контроль выполнение каждого движения, вводя необходимые коррективы в исполнение или переключаясь на выполнение другого действия (например, при потере равновесия в стойке на голове и руках ученик группируется и делает перекат вперед).

5. Двигательный навык обладает высокой устойчивостью. Это означает, что двигательное действие может выполняться с меньшей возможностью нарушений в других условиях.

6. Для двигательного навыка свойственна определенная системность в движениях. Это выражается объединением отдельных движений в целостное двигательное действие с устранением лишних движений, задержек. Повышается точность движений, совершенствуется их ритм, укорачивается время действия в целом.

7. Формирование двигательного навыка сопровождается перераспределением функций анализатора. Повышается роль двигательного анализатора, так как мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями и в этом смысле отчасти замещает функции зрительного анализатора. Зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результативности деятельности.

Совершенное владение навыком приводит к возникновению своеобразно комплексного ощущения, которое является результатом тончайших дифференцировок и синтеза показаний всех анализаторов. Спортсмен-пловец это ощущение называет чувством воды, футболист – чувством мяча и т.п. [1, 3, 4, 5]

2. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

2.1. Двигательные умения и навыки для II курса Дневное обучение

№ п/п	Вид программы	Юноши/ девушки	Время	Баллы
ФУТБОЛ				
1	Выполнить комбинированную эстафету. <i>Техника выполнения.</i> И.п. Учащийся располагается на лицевой линии волейбольной площадки, лицом к середине зала в параллельной (или разносторонней) стойке футболиста, мяч в ногах. По команде учащийся начинает ведение мяча по прямой внешней частью подъема – 10 метров (не менее 4-х ударов по мячу). Затем, применяя поочередно ведение внутренней и внешней частью подъема, обводка четырех стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м. После обводки последней стойки выполняется удар внутренней частью подъема в ворота. Упражнение выполняется на время. Секундомер останавливается, когда мяч касается сетки ворот или стены за воротами. Параллельная стойка футболиста: стопы ног расставлены на ширину плеч и располагаются параллельно. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Вес тела располагается на передние части стоп. Руки согнуты в локтевых суставах. Левосторонняя (правосторонняя) стойка футболиста: стопы ног располагаются параллельно, правая (левая) выставлена вперед на длину стопы. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Вес тела располагается на впереди стоящей ноге. Руки согнуты в локтевых суставах.	Ю	6,0–6,5	10
		Д	7,0–7,5	
		Ю	6,5–6,7	9
		Д	7,5–7,7	
		Ю	6,7–6,9	8
		Д	7,7–7,9	
		Ю	6,9–7,1	7
		Д	7,9–8,1	
		Ю	7,1–7,3	6
		Д	8,1–8,3	
		Ю	7,3–7,5	5
		Д	8,3–8,8	
		Ю	7,5–8,0	4
		Д	8,8–9,8	
Ю	8,0–8,5	3		
Д	9,8–10,4			
Ю	8,5–9,0	2		
Д	10,4–11,0			
Ю	9,0–11,0	1		
Д	11,0–13,0			
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Ведение осуществляется другим способом.			–1
	2. Касание мячом стоек.			–1
	3. Касание стойки любой частью тела.			–1
	4. Мяч не попадает в цель.			–1
2	Выполнить жонглирование мячом. <i>Техника выполнения.</i> И.п. Параллельная или разносторонняя стойка футболиста, мяч в руках. После подбрасывания мяча вверх выполняются несильные удары по мячу попеременно правой-левой ногой. Удары наносятся средней частью подъема в середину мяча. Упражнение считается законченным, если мяч коснется земли. Юноши выполняют удары (жонглирование) обязательно попеременно двумя ногами, девушки могут выполнять удары одной ногой. Условия выполнения: Ю – попеременно правой и левой ногой; Д – произвольно.	Юноши/ девушки	Кол-во раз	Баллы
		Ю	26	10
		Д	28	
		Ю	24	9
		Д	16	
		Ю	22	8
		Д	14	
		Ю	20	7
Д	12			
Ю	18	6		
Д	10			

		Ю	16	5
		Д	8	
		Ю	14	4
		Д	6	
		Ю	12	3
		Д	4	
		Ю	10	2
		Д	3	
		Ю	8	1
		Д	2	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Удары выполняются не средней частью подъема.			-1
	2. Нет выполнения очередности правой-левой ногой.			-1
	3. Касание мяча поверхности пола.			-1
3	Выполнить удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. <i>Техника выполнения.</i> I этап. Разбег. Разбег осуществляется обычными беговыми шагами. Скорость и длина разбега варьируется в зависимости от антропометрического строения учащихся и от поставленной цели. Разбег выполняется под углом 30°–60° по отношению к мячу. Последний шаг в разбеге на 30–40% длины обычных беговых шагов. II этап. Постановка опорной, замах бьющей ноги. Опорная нога ставится сзади-сбоку от мяча на внешний свод стопы, носок опорной ноги смотрит по направлению предполагаемого полета мяча. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Замах осуществляется за счет последнего, стопорящего шага. III этап. Ударное движение и проводка мяча. В момент удара бьющая нога жестко закреплена в голеностопном и коленном суставе. Удар наносится в середину мяча слегка по касательной. После соприкосновения бьющей ноги и поверхности мяча движение ноги не прекращается, бьющая нога как бы сопровождает полет мяча. Это сопровождающее движение бьющей ноги называется проводкой мяча. IV этап. Принимается удобное исходное положение для последующих технических действий. Способ удара студент выбирает самостоятельно. 10 ударов / расстояние.	Ю	9	10
		Д	9	
		Ю	8	9
		Д	8	
		Ю	7	8
		Д	7	
		Ю	6	7
		Д	6	
		Ю	5	6
		Д	5	
		Ю	4	5
		Д	4	
		Ю	3	4
		Д	3	
		Ю	2	3
		Д	2	
		Ю	1	2
		Д	1	
		Ю	0	1
		Д	0	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Неправильный разбег (несоответствие угла разбега).			-1
	2. Неправильная постановка опорной и замах бьющей ноги.			-1
	3. Отсутствует проводка мяча.			-1

№ п/п	Вид программы	Юноши / девушки	Время	Баллы
БАСКЕТБОЛ				
1	Обязательный. Выполнить челночный бег с техникой ведения мяча (правой, левой рукой), в сочетании с остановками, поворотами. <i>Техника выполнения.</i> Игрок с мячом в руках находится за лицевой линией баскетбольной площадки.	Ю	28	10
		Д	33	
		Ю	30	9
		Д	35	
		Ю	31	8
		Д	36	

	По сигналу (секундомер включается) испытуемый последовательно, без пауз, двигается с ведением правой и левой рукой между отметками на площадке. Используются в определенной последовательности лицевые линии волейбольной, баскетбольной площадки. Остановки – повороты – смена ведущей руки для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за линией, обозначенной фишкой. Нарушением условий выполнения считаются: пронос мяча, двойное ведение. Техника выполнения ведения мяча. Разгибая руку в локтевом суставе и слегка сгибая ноги в коленях, игрок посылает мяч в пол снаружи от правой ступни пружинистым толчком кисти и задерживается в этом положении, пока отскочивший мяч не коснется пальцев. Возвращение руки в исходное положение осуществляется только с мячом. Сначала руку разгибают в лучезапястном суставе, а затем сгибают в локтевом суставе, в плече – локоть слегка поднимается вверх. Затем следует повторение предыдущего акта ведения мяча.	Ю	32	7
		Д	37	
		Ю	33	6
		Д	38	
		Ю	34	5
		Д	39	
		Ю	35	4
		Д	40	
		Ю	36	3
		Д	41	
		Ю	37	2
		Д	42	
		Ю	38	1
		Д	43	
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу или овладение мячом двумя руками во время поворота. 2. Нарушение двухтактного ритма при выполнении остановки. 3. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях. Несущественные ошибки: 1. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом на ведении. 2. Потеря контроля над мячом во время ведения перед остановкой. 3. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для выполнения поворотов.			-1
				-1
				-1
				-0,5
				-0,5
				-0,5
				-0,5
2	Обязательный для юношей. Выполнить бросок одной рукой от плеча с места (штрафной бросок). Техника выполнения. Игрок стоит за штрафной линией, не наступая на нее и не пересекая, пока мяч не коснется кольца. Попытка выполняется в течение 5 сек. В исходном положении для броска с места ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей, выдвинута вперед на 10–15 см. Носок и колено развернуты точно в направлении кольца. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп. Мяч в это время кратчайшим путем выносится к правому плечу. Левая рука поддерживает мяч сбоку. Основная фаза начинается с одновременного разгибания ног и правой (бросающей) руки. После отрыва мяча от пальцев кисть по инерции сгибается. Затем руки, сгибаясь в локтевых суставах, возвращаются в исходное положение. Игрок принимает основную стойку.	Кол-во раз	Баллы	
		10	10	
		9	9	
		8	8	
		7	7	
		6	6	
		5	5	
		4	4	
		3	3	
		2	2	
1	1			
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Разноименная стойка при бросках одной рукой. 2. Мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней. 3. Локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой, траекторией полета мяча, кольцом.			-1
				-1
				-1
				-1

	Несущественные ошибки: 1. Неустойчивое положение стоп, корпуса.		-0,5
	2. Кисть бросающей руки максимально не разгибается назад, не располагается под мячом.		-0,5
	3. Масса тела перенесена на заднюю часть стоп.		-0,5
3	По выбору для девушек. Выполнить бросок двумя руками от груди с места (штрафной бросок). Техника выполнения: то же, что и при выполнении броска одной рукой. Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, приседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче мяча двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит выпрямление ног, и масса тела переносится на переднюю ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу. Затем руки, сгибаясь в локтевых суставах, возвращаются в исходное положение. Игрок принимает основную стойку.	Кол-во раз	Баллы
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
1	1		
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей.		-1
	2. Отклонение туловища и головы назад или в сторону.		-1
	3. Отсутствие обратного вращения мяча, мяч не скатывается с кончиков большого, указательного и среднего пальцев обеих рук.		-1
	Несущественные ошибки: 1. Недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны (образование треугольника предплечьями).		-0,5
	2. Неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча.		-0,5
	3. Потеря равновесия после завершения броска.		-0,5
4	Выполнить бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) в движении. Техника выполнения. Игрок с мячом в руках располагается на пересечении лицевой и боковой линий штрафной площадки. Сдача норматива начинается с перемещения (с ведением мяча правой рукой) по периметру 3-секундной зоны, с выходом на кольцо под углом 45°. После попытки атаки кольца, подбора мяча осуществляется ведение в обратную сторону левой рукой и атаккой кольца слева. При броске правой рукой мяч ловят под удлинненный шаг правой ноги. Затем выполняют шаг левой – стопорящий – перекатом с пятки на носок. Мяч в это время удерживается двумя руками у груди. Затем следует отталкивание левой ногой, выполняется прыжок вверх с выносом правой (маховой) ноги, согнутой в коленном суставе. Во время выталкивания мяча двумя руками выносятся к правому плечу (голове) так, чтобы лежал на правой руке, а левая поддерживала его сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти вниз – в сторону. После выпуска мяча игрок приземляется на толчковую или обе ноги. Все последующие действия при броске слева – ведение мяча левой рукой, техника двух шагов с толчком правой ногой, бросок мяча левой рукой, выполняются согласно общим положениям о броске одной рукой в движении.	Кол-во раз	Баллы
		10	10
		10	9
		9	8
		8	7
		7	6
		6	5
		6	4
		5	3
		4	2
3	1		
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Толчок одноименной бросающей руке, ногой.		-1

	2. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении.		-1
	3. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения высшей точки прыжка.		-1
	Несущественные ошибки:		
	1. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега.		-0,5
	2. Отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги.		-0,5
	3. Отсутствие стопорящего шага.		-0,5

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы	
ГАНДБОЛ				
1	Выполнить броски мяча в прыжке.	10	10	
	Техника выполнения.	9	9	
	И.п. – стоя на средней линии в параллельной стойке с мячом в руках лицом к воротам.	8	8	
		7	7	
	1. Выполняя движение вперед с ведением мяча и передачей хлестом сбоку партнеру, игрок двигается вперед, получая назад передачу.	6	6	
		5	5	
		4	4	
	2. Отработав передачу, выполнить бросок мяча в прыжке.	3	3	
		2	2	
	3. Получив передачу от вратаря, выполнить это упражнение на 2-е ворота.	1	1	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Неполный замах ногой (бедро не доходит до горизонтального положения).		-0,5	
2. Отталкивание происходит раньше полного маха.		-0,5		
3. Отмах напряженной ногой, ступня выше колена.		-0,5		
4. Разгон мяча начинается раньше отмаха.		-1		
5. Как следствие предыдущих ошибок, в момент выпуска мяча игрока разворачивает правым боком к направлению броска.		-0,5		
2	Выполнить опорный бросок.	Кол-во попаданий	Баллы	
	Техника выполнения.			
	И.п. – стоя на средней линии в параллельной стойке с мячом в руках лицом к воротам.	5	9–10	
	1. Выполняя многоударное ведение обойти 3 стойки, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга со сменой мяча с правой руки на левую.	4	7–8	
		3	5–6	
		2	3–4	
	2. Остановиться у линии, ограничивающей зону вратаря, и выполнить опорный бросок.	1	1–2	
		0	0	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Отсутствие обгона туловища ногами.		-1	
	2. Как следствие этого – короткий замах.		-1	
	3. Отсутствие или очень незначительное двухопорное положение при разгоне мяча.		-0,5	
4. Отсутствие отталкивания впереди стоящей ногой (сильно согнута нога).		-0,5		
5. Наклоны головы и туловища в сторону при разгоне мяча.		-0,5		
3	Передача мяча в парах хлестом сбоку на время.	Юноши/раз	Девушки/раз	Баллы
	Техника выполнения.			
	И.п. – параллельная стойка, мяч в руках.	30	25	10
	1 – шаг левой с одновременным выносом мяча для передачи хлестом сбоку (выполнить правой рукой).	28	23	9
		26	21	8
		24	19	7
	2 – передача мяча партнеру хлестом сбоку.	22	17	6

	3 – ловля передачи назад в прыжке, приземляясь в параллельную стойку.	20	15	5
		18	13	4
		16	11	3
		14	9	2
		12	7	1
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. При держании мяча кисть не должна быть напряжена.			-0,5
	2. Несогласованное движение рук и ног.			-1
	3. Рука тянется за мячом (выпрямляется).			-0,5
	4. Сделано более 3-х шагов.			-1
	5. Мяч задерживается более 3 сек.			-1

**Таблица оценки двигательных умений и навыков по предмету
«Спортивные и подвижные игры и методика преподавания»
студентов II курса ДО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности студентов	Сумма баллов за 3 предмета	Оценка
1	Высокий	84–90	10
2		75–83	9
3	Выше среднего	66–74	8
4		57–65	7
5	Средний	48–56	6
6		39–47	5
7	Ниже среднего	30–38	4
8		21–29	3
9	Низкий	12–20	2
10		3–11	1

Заочное обучение

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы
БАДМИНТОН			
1	Выполнить жонглирование воланом. И.п. – игровая стойка, ракетка в правой руке, а волан – в левой. 1. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса головкой вперед, открытой стороной вверх.левой рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту. Когда волан будет опускаться, поймать его закрытой стороной ракетки. 2. Выполнять многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки в квадрате 2,5 x 2,5.	30–40	10
		25–29	9
		20–24	8
		16–19	7
		12–15	6
		10–11	5
		7–8	4
		1–6	3
	Снятие баллов за выполненные ошибки:		
	1. Неправильный хват.		-0,5
	2. Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса. Особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.		-0,5
	3. Жонглирование не сходя с места, хотя это необходимо. Отсутствует перемещение для более удобного расположения по отношению к волану.		-0,5

	4. Выполняют резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана.	-0,5	
	5. Волан часто пролетает мимо головки на уровне шейки. Нет чувства волана.	-0,5	
	6. Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним.	-0,5	
2	<p>Выполнить игру в парах через сетку с выполнением различных ударов без падения волана на пол. Техника ударов. И.п. – Игрок стоит грудью в направлении партнера. Поставить левую ногу вперед, а стопу правой развернуть немного вправо и слегка согнуть ноги в коленях. Немного наклонить туловище вперед. Левую руку держать произвольно, а правую с ракеткой опустить вниз.</p> <p>1. Удерживая волан за оперение выпрямленной левой рукой на уровне пояса, правая рука начинает ударное движение.</p> <p>2. Вторым игроком располагается головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом, принимая положение для удара открытой или закрытой стороной ракетки.</p> <p>3. Игроки выполняют удары друг другу. Учащиеся играют в паре, стараясь показать различные виды ударов (удар справа, удар сверху) открытой и закрытой стороной ракетки без падения волана на пол.</p> <p>Снятие баллов за выполненные ошибки:</p> <p><i>Высокодалекий (высокий атакующий) удар</i> <i>Основные ошибки:</i></p> <p>1) удар произведен с падением туловища назад;</p> <p>2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;</p> <p>3) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).</p> <p><i>Основные ошибки при выполнении смеша.</i></p> <p>1) удар производится по волану, падающему за головой;</p> <p>2) потеря мощности за счет сжимания ручки кистью и неотведения кисти;</p> <p>3) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.</p> <p><i>Основные ошибки при выполнении плоского удара:</i></p> <p>1) плечи расположены параллельно сетке;</p> <p>2) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;</p> <p>3) удар по волану производится прямой рукой;</p> <p>4) волан ударяется слишком близко от туловища.</p> <p><i>Откидка, подставка</i> <i>Ошибка.</i></p> <p>1. Раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.</p>	25 и более	10
		24–20	9
		19–18	8
		17–16	7
		15–14	6
		13–12	5
		11–10	4
		Менее 10	3
	<p><i>Высокодалекий (высокий атакующий) удар</i> <i>Основные ошибки:</i></p> <p>1) удар произведен с падением туловища назад;</p> <p>2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;</p> <p>3) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).</p> <p><i>Основные ошибки при выполнении смеша.</i></p> <p>1) удар производится по волану, падающему за головой;</p> <p>2) потеря мощности за счет сжимания ручки кистью и неотведения кисти;</p> <p>3) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.</p> <p><i>Основные ошибки при выполнении плоского удара:</i></p> <p>1) плечи расположены параллельно сетке;</p> <p>2) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;</p> <p>3) удар по волану производится прямой рукой;</p> <p>4) волан ударяется слишком близко от туловища.</p> <p><i>Откидка, подставка</i> <i>Ошибка.</i></p> <p>1. Раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.</p>	-0,5	-0,5
		-0,5	-0,5
		-0,5	-0,5
		-0,5	-0,5
		-1	-0,5
		-0,5	-0,5
		-0,5	-0,5
			1
3	<p>Техника короткой подачи. И.п. – Игрок стоит грудью в направлении партнера. Поставить левую ногу вперед, а стопу правой развернуть немного вправо и слегка согнуть ноги в коленях. Немного наклонить туловище вперед. Левую руку держать произвольно, а правую с ракеткой опустить вниз.</p> <p>1. Удерживая волан за оперение выпрямленной левой рукой на уровне пояса, правая рука начинает ударное движение.</p>	10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4

2. Волан летит в диагональное поле подачи. 3. Выполнение по пять подач с каждого поля подачи. 4. Попасть в поле подачи. Снятие баллов за выполненные ошибки: <ul style="list-style-type: none"> • Неправильный хват. • Не принимает исходное положение для подачи. • Располагает волан в стороне от линии «плечо-партнер» (цель). • Подбрасывает волан вверх перед ударом, а не отпускает его. • При замахе отводит головку ракетки назад, из-за чего невозможно будет выполнить хлестообразное движение. • При замахе заводит руку за спину, уводя ее с линии «плечо-партнер» (цель). • Соприкосновение с воланом при ударе на уровне пояса и выше. • Начинает перемещаться в середину площадки, еще не завершив удар. 	3	3
	2	2
	1	-1 -0,5 -0,5 -0,5 -0,5 -0,5 -0,5 -0,5

№ п/п	Название игры	Методика проведения игры	Баллы
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
1	Подвижная игра «Класс, смирно!»	Необходимо расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Построить играющих в и.п., из которого они начнут игру. Объяснение игры должно быть кратким, последовательным, логическим. Объяснение игры сопровождать показом. В процессе объяснения игры надо определить водящих. Внимание следует уделить распределению на команды. Руководителю необходимо следить за соблюдением правил игры. Судейство должно быть объективным и беспристрастным. Руководитель определяет окончание игры, производит разбор проведенной игры и выставляет оценки за игру. Следует придерживаться следующего плана изложения: – название игры; – цель игры; – ход игры; – роль играющих, места их расположения; – правила и варианты игры.	10
2	Подвижная игра «Быстро по местам»		
3	Подвижная игра «День и ночь»		
4	Подвижная игра «Вызов номеров»		
5	Подвижная игра «Салки»		
6	Подвижная игра «Невод»		
7	Подвижная игра «Калим-бам-ба»		
8	Подвижная игра «Смена мест»		
9	Подвижная игра «Стой!»		
10	Подвижная игра «Третий лишний»		
11	Подвижная игра «Мельница»		
12	Подвижная игра «Гонка тачек»		
13	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»		
14	Подвижная игра «Найди пару»		
15	Подвижная игра «Перетягивание в парах»		
16	Провести подвижную игру «Зацеп»		
17	Подвижная игра «Стенка на стенку»		
18	Подвижная игра «Вядун»		
19	Подвижная игра «Перетягивание на палке»		
20	Подвижная игра «Бег раков»		
21	Подвижная игра «Удержись на корточках»		
22	Подвижная игра «Ручеек»		
23	Подвижная игра «Челнок»		
24	Подвижная игра «Подвижный ринг»		

25	Подвижная игра «Два лагеря»		
26	Подвижная игра «Города»		
27	Подвижная игра «Подсечка»		
28	Подвижная игра «Круговая оборона»		
29	Подвижная игра «Кашку варить»		
30	Подвижная игра «Огородник»		
31	Подвижная игра «Гуж»		
32	Подвижная игра «Повороты»		
	Снятие баллов за выполненные ошибки:		-2
	Неправильный рассказ содержания игры.		
	Не произведена подготовка мест проведения (не подготовлена площадка, не расчерчены круги, не подготовлен инвентарь).		-1
	Недостаточно четко проведена организация игры.		-0,5
	В содержании игры не использованы варианты игры.		-0,5
	Не убран инвентарь после проведения игры.		-0,5
	При разборе игры занимающиеся не построены.		-0,5
	Примечание: название игры вытаскивается по билетам.		

№ п/п	Вид программы	Юноши / девушки	Время	Баллы
БАСКЕТБОЛ				
1	Обязательный. Выполнить челночный бег с техникой ведения мяча (правой, левой рукой), в сочетании с остановками, поворотами. Техника выполнения. Игрок с мячом в руках находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу (секундомер включается) испытуемый последовательно, без пауз, двигается с ведением правой и левой рукой между отметками на площадке. Используются в определенной последовательности лицевые линии волейбольной, баскетбольной площадки. Остановки – повороты – смена ведущей руки для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за линией, обозначенной фишкой. Нарушением условий выполнения считаются: пронос мяча, двойное ведение. Техника выполнения ведения мяча. Разгибая руку в локтевом суставе и слегка сгибая ноги в коленях, игрок посылает мяч в пол снаружи от правой ступни пружинистым толчком кисти и задерживается в этом положении, пока отскочивший мяч не коснется пальцев. Возвращение руки в исходное положение осуществляется только с мячом. Сначала руку разгибают в лучезапястном суставе, а затем сгибают в локтевом суставе, в плече – локоть слегка поднимается вверх. Затем следует повторение предыдущего акта ведения мяча.	Ю	30	10
		Д	35	
		Ю	32	9
		Д	36	
		Ю	34	8
		Д	38	
		Ю	36	7
		Д	40	
		Ю	38	6
		Д	42	
		Ю	39	5
		Д	44	
		Ю	40	4
		Д	45	
Ю	41	3		
Д	46			
Ю	42	2		
Д	47			
Ю	43	1		
Д	48			

	<p>Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки:</p> <p>1. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу или овладение мячом двумя руками во время поворота.</p>			-1
	2. Нарушение двухтактного ритма при выполнении остановки.			-1
	3. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях.			-1
	<p>Несущественные ошибки:</p> <p>1. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом на ведении.</p>			-0,5
	2. Потеря контроля над мячом во время ведения перед остановкой.			-0,5
	3. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для выполнения поворотов.			-0,5
2	<p>Обязательный для юношей. Выполнить бросок одной рукой от плеча с места (штрафной бросок). Техника выполнения. Игрок стоит за штрафной линией, не наступая на нее и не пересекая, пока мяч не коснется кольца. Попытка выполняется в течение 5 сек.</p> <p>В исходном положении для броска с места ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей, выдвинута вперед на 10–15 см. Носок и колено развернуты точно в направлении кольца. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп. Мяч в это время кратчайшим путем выносится к правому плечу. Левая рука поддерживает мяч сбоку. Основная фаза начинается с одновременного разгибания ног и правой (бросающей) руки. После отрыва мяча от пальцев кисть по инерции сгибается. Затем руки, сгибаясь в локтевых суставах, возвращаются в исходное положение. Игрок принимает основную стойку.</p>	Кол-во раз	Баллы	
		9		10
		8		9
		7		8
		6		7
		5		6
		4		5
		3		4
		2		3
		1		2
		0		1
	<p>Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки:</p> <p>1. Разноименная стойка при бросках одной рукой.</p>			-1
	2. Мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней.			-1
	3. Локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой, траекторией полета мяча, кольцом.			-1
	<p>Несущественные ошибки:</p> <p>1. Неустойчивое положение стоп, корпуса.</p>			-0,5
	2. Кисть бросающей руки максимально не разгибается назад, не располагается под мячом.			-0,5
	3. Масса тела перенесена на заднюю часть стоп.			-0,5
3	<p>По выбору для девушек. Выполнить бросок двумя руками от груди с места (штрафной бросок). Техника выполнения: то же, что и при выполнении броска одной рукой. Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом.</p> <p>В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, приседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче мяча двумя руками от груди.</p> <p>В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх–вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит выпрямление ног, и масса тела переносится на переднюю ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются разведенными наружу.</p> <p>Затем руки, сгибаясь в локтевых суставах, возвращаются в исходное положение. Игрок принимает основную стойку.</p>	Кол-во раз	Баллы	
		9		10
		8		9
		7		8
		6		7
		5		6
		4		5
		3		4
		2		3
		1		2
		0		1

	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей.		-1
	2. Отклонение туловища и головы назад или в сторону.		-1
	3. Отсутствие обратного вращения мяча, мяч не скатывается с кончиков большого, указательного и среднего пальцев обеих рук.		-1
	Несущественные ошибки: 1. Недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны (образование треугольника предплечьями).		-0,5
	2. Неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча.		-0,5
	3. Потеря равновесия после завершения броска.		-0,5
4	Обязательный. Выполнить бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) в движении. Техника выполнения. Игрок с мячом в руках располагается на пересечении лицевой и боковой линий штрафной площадки. Сдача норматива начинается с перемещения (с ведением мяча правой рукой) по периметру 3-секундной зоны, с выходом на кольцо под углом 45°. После попытки атаки кольца, подбора мяча осуществляется ведение в обратную сторону левой рукой и атакой кольца слева. При броске правой рукой мяч ловят под удлинненный шаг правой ноги. Затем выполняют шаг левой – стопорящий – перекатом с пятки на носок. Мяч в это время удерживается двумя руками у груди. Затем следует отталкивание левой ногой, выполняется прыжок вверх с выносом правой (маховой) ноги, согнутой в коленном суставе. Во время выталкивания мяч двумя руками выносится к правому плечу (голове) так, чтобы лежал на правой руке, а левая поддерживала его сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти вниз – в сторону. После выпуска мяча игрок приземляется на толчковую или обе ноги. Все последующие действия при броске слева – ведение мяча левой рукой, техника двух шагов с толчком правой ногой, бросок мяча левой рукой – выполняются согласно общим положениям о броске одной рукой в движении.	Кол-во раз	Баллы
		9	10
		8	9
		7	8
		6	7
		5	6
		4	5
		3	4
		2	3
		1	2
	0	1	
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Существенные ошибки: 1. Толчок ногой, одноименной бросающей руке.		-1
	2. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении.		-1
	3. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения высшей точки прыжка.		-1
	Несущественные ошибки: 1. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега.		-0,5
	2. Отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги.		-0,5
	3. Отсутствие стопорящего шага.		-0,5

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы
ГАНДБОЛ			
	Выполнить броски мяча в прыжке. Техника выполнения. И.п. – стоя на средней линии в параллельной стойке с мячом в руках лицом к воротам. 1. Выполняя движение вперед с ведением мяча и передачей хлестом сбоку партнеру, игрок двигается вперед, получая назад передачу. 2. Отработав передачу, выполнить бросок мяча в прыжке. 3. Получив передачу от вратаря, выполнить это упражнение на 2-е ворота.	10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1
	Снятие баллов за выполненные ошибки: 1. Неполный замах ногой (бедро не доходит до горизонтального		-1

	положения).			
	2. Отталкивание происходит раньше полного маха.			-0,5
	3. Отмах напряженной ногой, ступня выше колена.			-0,5
	4. Разгон мяча начинается раньше отмаха.			-1
	5. Как следствие предыдущих ошибок, в момент выпуска мяча игрок разворачивает правым боком к направлению броска.			-0,5
2	Выполнить опорный бросок. <i>Техника выполнения.</i> И.п. – стоя на средней линии в параллельной стойке с мячом в руках лицом к воротам. 1. Выполняя многоударное ведение обойти 3 стойки, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга со сменой мяча с правой руки на левую. 2. Остановиться у линии, ограничивающей зону вратаря, и выполнить опорный бросок.	5		9-10
		4		7-8
		3		5-6
		2		3-4
		1		1-2
		0		Без оценки
	<i>Снятие баллов за выполненные ошибки:</i> 1. Отсутствие обгона туловища ногами.			-1
	2. Как следствие этого – короткий замах.			-1
	3. Отсутствие или очень незначительное двухопорное положение при разгоне мяча.			-0,5
	4. Отсутствие отталкивания впереди стоящей ногой (сильно согнута нога).			-0,5
5. Наклоны головы и туловища в сторону при разгоне мяча.			-0,5	
3	Передача мяча в парах хлестом сбоку на время. <i>Техника выполнения.</i> И.п. – параллельная стойка, мяч в руках. 1 – шаг левой с одновременным выносом мяча для передачи хлестом сбоку (выполнить правой рукой). 2 – передача мяча партнеру хлестом сбоку. 3 – ловля передачи назад в прыжке, приземляясь в параллельную стойку.	Юноши	Девушки	Баллы
		30	25	10
		28	23	9
		26	21	8
		24	19	7
		22	17	6
		20	15	5
		18	13	4
		16	11	3
		14	9	2
	12	7	1	
	<i>Снятие баллов за выполненные ошибки:</i> 1. При держании мяча кисть не должна быть напряжена.			-0,5
	2. Несогласованное движение рук и ног.			-1
	3. Рука тянется за мячом (выпрямляется).			-0,5
	4. Сделано более 3-х шагов.			-1
	5. Мяч задерживается более 3 сек.			-1

**Таблица оценки двигательных умений и навыков по предмету
«Спортивные и подвижные игры и методика преподавания»
студентов II курса ЗО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности студентов	Общий балл за 4 предмета	Оценка
1	Высокий	111-120	10
2		99-110	9
3	Выше среднего	87-98	8
4		75-86	7
5	Средний	63-74	6
6		51-62	5
7	Ниже среднего	39-50	4
8		27-38	3
9	Низкий	15-26	2
10		3-14	1

2.2. Двигательные умения и навыки для IV курса

Дневное обучение

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы	
БАДМИНТОН				
1	Выполнить жонглирование воланом. И.п. – игровая стойка, ракетка в правой руке, а волан – в левой. 1. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса головкой вперед, открытой стороной вверх.левой рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту. Когда волан будет опускаться, поймать его закрытой стороной ракетки. 2. Выполнять многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки в квадрате 2,5 x 2,5.	30–40	10	
		25–29	9	
		20–24	8	
		16–19	7	
		12–15	6	
		10–11	5	
		7–8	4	
		1–6	3	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Неправильный хват.			–0,5
	2. Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса. Особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.			–0,5
	3. Жонглирование не сходя с места, хотя это необходимо. Отсутствует перемещение для более удобного расположения по отношению к волану.			–0,5
4. Выполняют резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана.			–0,5	
5. Волан часто пролетает мимо головки на уровне шейки. Нет чувства волана.			–0,5	
6. Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним.			–0,5	
2	Выполнить игру в парах через сетку с выполнением различных ударов без падения волана на пол. Техника ударов. И.п. – Игрок стоит грудью в направлении партнера. Поставить левую ногу вперед, а стопу правой развернуть немного вправо и слегка согнуть ноги в коленях. Немного наклонить туловище вперед. Левую руку держать произвольно, а правую с ракеткой опустить вниз. 1. Удерживая волан за оперение выпрямленной левой рукой на уровне пояса, правая рука начинает ударное движение. 2. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом, принимая положение для удара открытой или закрытой стороной ракетки. 3. Игроки выполняют удары друг другу. Учащиеся играют в паре, стараясь показать различные виды ударов (удар справа, удар сверху) открытой и закрытой стороной ракетки без падения волана на пол.	25 и более	10	
		24–20	9	
		19–18	8	
		17–16	7	
		15–14	6	
		13–12	5	
		11–10	4	
		Менее 10	3	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	Высокодалекий (высокий атакующий) удар			
Основные ошибки:				
1) удар произведен с падением туловища назад;			–0,5	
2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;			–0,5	
3) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).			–0,5	
Основные ошибки при выполнении смеша:				
1) удар производится по волану, падающему за головой;			–0,5	
2) потеря мощности за счет сжимания ручки кистью и неотведения кисти;			–0,5	

	<p>3) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.</p> <p>Основные ошибки при выполнении плоского удара:</p> <p>1) плечи расположены параллельно сетке;</p> <p>2) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;</p> <p>3) удар по волану производится прямой рукой;</p> <p>4) волан ударяется слишком близко от туловища.</p> <p>Откидка, подставка</p> <p>Ошибка.</p> <p>1. Раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.</p>		<p>–1</p> <p>–0,5</p> <p>–0,5</p> <p>–0,5</p> <p>–1</p>
3	<p>Техника короткой подачи.</p> <p>И.п. – Игрок стоит грудью в направлении партнера. Поставить левую ногу вперед, а стопу правой развернуть немного вправо и слегка согнуть ноги в коленях. Немного наклонить туловище вперед. Левую руку держать произвольно, а правую с ракеткой опустить вниз.</p> <p>1. Удерживая волан за оперение выпрямленной левой рукой на уровне пояса, правая рука начинает ударное движение.</p> <p>2. Волан летит в диагональное поле подачи.</p> <p>3. Выполнение по пять подач с каждого поля подачи.</p> <p>4. Попасть в поле подачи.</p> <p>Снятие баллов за выполненные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Неправильный хват. • Не принимает исходное положение для подачи. • Располагает волан в стороне от линии «плечо–партнер» (цель). • Подбрасывает волан вверх перед ударом, а не отпускает его. • При замахе отводит головку ракетки назад, из-за чего невозможно будет выполнить хлестообразное движение. • При замахе заводит руку за спину, уводя ее с линии «плечо–партнер» (цель). • Соприкосновение с воланом при ударе на уровне пояса и выше. • Начинает перемещаться в середину площадки, еще не завершив удар. 	10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	–1
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	
		–0,5	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
№ п/п	Название игры	Методика проведения игры	Баллы
1	Подвижная игра «Класс, смирно!»	<p>Необходимо расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Построить играющих в и.п., из которого они начнут игру. Объяснение игры должно быть кратким, последовательным, логическим. Объяснение игры сопровождать показом. В процессе объяснения игры надо определить водящих. Внимание следует уделить распределению на команды.</p> <p>Руководителю необходимо следить за соблюдением правил игры. Судейство должно быть объективным и беспристрастным. Руководитель определяет окончание игры,</p>	10
2	Подвижная игра «Быстро по местам»		
3	Подвижная игра «День и ночь»		
4	Подвижная игра «Вызов номеров»		
5	Подвижная игра «Салки»		
6	Подвижная игра «Невод»		
7	Подвижная игра «Калим-бам-ба»		
8	Подвижная игра «Смена мест»		
9	Подвижная игра «Стой!»		
10	Подвижная игра «Третий лишний»		
11	Подвижная игра «Мельница»		
12	Подвижная игра «Гонка тачек»		
13	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»		
14	Подвижная игра «Найди пару»		
15	Подвижная игра «Перетягивание в парах»		
16	Провести подвижную игру «Зацеп»		
17	Подвижная игра «Стенка на стенку»		
18	Подвижная игра «Вядун»		

19	Подвижная игра «Перетягивание на палке»	производит разбор проведенной игры и выставляет оценки за игру. Следует придерживаться следующего плана изложения: - название игры; - цель игры; - ход игры; - роль играющих, места их расположения; - правила и варианты игры.	
20	Подвижная игра «Бег раков»		
21	Подвижная игра «Удержись на короточках»		
22	Подвижная игра «Ручеек»		
23	Подвижная игра «Челнок»		
24	Подвижная игра «Подвижный ринг»		
25	Подвижная игра «Два лагеря»		
26	Подвижная игра «Города»		
27	Подвижная игра «Подсечка»		
28	Подвижная игра «Круговая оборона»		
29	Подвижная игра «Кашку варить»		
30	Подвижная игра «Огородник»		
31	Подвижная игра «Гуж»		
32	Подвижная игра «Повороты»		
	Снятие баллов за выполненные ошибки: Неправильный рассказ содержания игры.		-2
	Не произведена подготовка мест проведения (не подготовлена площадка, не расчерчены круги, не подготовлен инвентарь).		-1
	Недостаточно четко проведена организация игры.		-0,5
	В содержании игры не использованы варианты игры.		-0,5
	Не убран инвентарь после проведения игры.		-0,5
	При разборе игры занимающиеся не построены.		-0,5
	Примечание: название игры по билетам вытягивается.		

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы
ВОЛЕЙБОЛ			
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (с учетом правильной техники). Туловище расположено вертикально, стопы параллельно на ширине плеч. Голова наклонена назад, руки вертикально вверх, незначительно согнуты в локтевых суставах, ноги – в коленных суставах. В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение. В результате встречного движения рук (руки и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вверх. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч.	20–19	10
		18–17	9
		16–15	8
		15–14	7
		13–12	6
		11	5
		10	4
		9 и менее	3
	Снятие баллов за выполненные ошибки:		
	1. При передаче руки и ноги не выпрямляются.		-0,5
	2. Высота передачи мяча над собой не менее 1 м.		-0,5
	3. Несимметричное положение кистей рук на мяче (большие пальцы рук направлены вперед, локти отведены в стороны или опущены вниз).		-0,5
2	Передача мяча двумя руками снизу. Волейболист принимает среднюю стойку, ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), руки перед	15–14	10
		13–12	9
		11	8

	туловищем прямые, кисти соединены, прием осуществляется на супенированную часть предплечий. При приеме мяча, разгибая ноги и туловище, игрок осуществляет движение руками вперед–вверх.	10 9 8 7 6 и менее	7 6 5 4 3
	Снятие баллов за выполненные ошибки: 1. Несвоевременный выход к мячу – игрок перемещается медленно, не дотягивается до мяча.		-0,5
	2. При ударном движении руки полностью не выпрямляются (согнуты в локтевых суставах), предплечья не супенированы и недостаточно сведены.		-0,5
	3. Прием-передача осуществляется на основание кистей или большими пальцами.		-0,5
	4. Расстояние до стены при выполнении норматива менее 1 м.		-0,5
3	Передача мяча двумя руками сверху с отскоком от стены на расстоянии 1,5 м. Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и вылета мяча. Из исходного положения туловище волейболиста слегка наклонено вперед, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельно или одна несколько впереди. Руки выносятся вперед–вверх, незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти в форме овала напряжены. Встреча рук с мячом осуществляется над лицом (руки, туловище и ноги разгибаются), руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч.	15–14 13–12 11–10 9–8 7 6 5 4 и менее	10 9 8 7 6 5 4 3
			-0,5
			-0,5
			-0,5
			-0,5
			-0,5
			-0,5
			-0,5

№ п/п	Вид программы	Юноши / девушки	Кол-во ударов	Баллы
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1	Удар с поступательным вращением мяча – накат. Положение ног: правая нога находится сзади, левая выставлена вперед и чуть влево. В ударе должна участвовать не только рука с ракеткой, но и весь корпус спортсмена. Для этого тяжесть тела сначала переносится на правую ногу, в момент же удара одновременно с поворотом корпуса в пояснице вся тяжесть тела перемещается на левую ногу. При подводке руки с ракеткой к мячу предплечье с плечом должны составлять угол не менее 110° и не более 160°, но сразу после удара	Ю	20	10
		Д	15	
		Ю	19	9
		Д	14	
		Ю	18	8
		Д	13	
		Ю	17	7
		Д	12	
		Ю	16	6
		Д	11	
Ю	15	5		
Д	10			

	рука расслабляется и возвращается по инерции в исходное положение. Выбор угла постановки ракетки зависит в первую очередь от качества накладки, во вторую – от высоты и скорости полета вращения мяча.	Ю Д	14 9	4
		Ю Д	13 8	3
		Ю Д	12 7	2
		Ю Д	10 6	1
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. Отсутствует взаимодействие в нижних и верхних конечностях.			-0,5
	2. Недостаточный замах.			-0,5
	3. Удар осуществляется «от плеча».			-0,5
	4. Перед ударом лопасть ракетки не опущена и не отведена назад.			-0,5
	5. Игра выпрямленной рукой.			-0,5
2	Удар с обратным вращением мяча – подрезка. Выполняется движением руки сверху вниз по полуокружности, символическим центром которой является локоть спортсмена. Этим движением мячу сообщается обратное или обратнoboковое вращение. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение теннисиста придать ракетке нужный угол наклона при подводке ее к мячу. При ударе подрезкой ракетка начинает плавное движение и подводится своей нижней частью к мячу, как бы вдавливая его в накладку и лишь потом ускоряя движение. После удара рука продолжает движение по инерции, возвращаясь по дуге в исходное положение.	Ю Д	20 15	10
		Ю Д	19 14	9
		Ю Д	18 13	8
		Ю Д	17 12	7
		Ю Д	16 11	6
		Ю Д	15 10	5
		Ю Д	14 9	4
		Ю Д	13 8	3
		Ю Д	12 7	2
		Ю Д	10 6	1
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. При замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом.			-0,5
	2. Удар осуществляется всей рукой «от плеча», а не только предплечьем.			-0,5
	3. Запястье фиксировано при ударе, кисть не работает.			-0,5
	4. Нет равноускоренного движения перед контактом мяча и ракетки.			-0,5
	5. Движение сильно направлено в сторону.			-0,5
3	Выполнение подач с верхним или нижним вращением мяча. Правильная подача. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии подающего. Подающий должен подбросить мяч рукой, не придавая ему вращения так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола		Кол-во ударов	Баллы
			10	10
			9	9
			8	8
			7	7
			6	6
			5	5
			4	4
			3	3
			2	2
			1	1

	подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги. После подбрасывания мяча свободная рука должна уйти из пространства между столом и игроком. Уметь выполнить подачу и принять ее (по 5 подач справа–слева). Условие выполнения: попасть мячом в заданное пространство игровой поверхности стола.		
	Снятие баллов за выполненные ошибки:		
	1. подача: удар над столом.		-1
	2. Мяч укрыт от судьи и соперника.		-1
	3. Нарушения в координации движений руки и тела.		-0,5
	4. Неверное представление о технике: замах, фаза удара, точка касания мяча и ракетки.		-0,5
	5. Существенные ошибки в игровом движении: основная позиция, положение тела игрока по отношению к точке удара.		-0,5

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Спортивные и подвижные игры
и методика преподавания»
студентов IV курса ДО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности студентов	Общий балл за 4 предмета	Оценка
1	Высокий	111–120	10
2		99–110	9
3	Выше среднего	87–98	8
4		75–86	7
5	Средний	63–74	6
6		51–62	5
7	Ниже среднего	39–50	4
8		27–38	3
9	Низкий	15–26	2
10		3–14	1

Заочное обучение

№ п/п	Вид программы	Юноши/ девушки	Время	Баллы
ФУТБОЛ				
1	Выполнить комбинированную эстафету. <i>Техника выполнения.</i> И.п. Учащийся располагается на лицевой линии волейбольной площадки, лицом к середине зала в параллельной (или разносторонней) стойке футболиста, мяч в ногах. По команде учащийся начинает ведение мяча по прямой внешней частью подъема – 10 метров (не менее 4-х ударов по мячу). Затем, применяя поочередно ведение внутренней и внешней частью подъема, обводка четырех стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м. После обводки последней стойки выполняется удар внутренней частью подъема в ворота. Упражнение выполняется на время. Секундомер останавливается, когда мяч касается сетки ворот или стены за воротами. Параллельная стойка футболиста:	Ю	6,0–6,5	10
		Д	7,0–7,5	
		Ю	6,5–6,7	9
		Д	7,5–7,7	
		Ю	6,7–6,9	8
		Д	7,7–7,9	
		Ю	6,9–7,1	7
		Д	7,9–8,1	
		Ю	7,1–7,3	6
		Д	8,1–8,3	
		Ю	7,3–7,5	5
		Д	8,3–8,8	
		Ю	7,5–8,0	4
		Д	8,8–9,8	
Ю	8,0–8,5	3		
Д	9,8–10,4			

	<p>- стопы ног расставлены на ширину плеч и располагаются параллельно. Ноги слегка согнуты в коленных суставах.</p> <p>Вес тела располагается на передние части стоп.</p> <p>Руки согнуты в локтевых суставах.</p> <p>Левосторонняя (правосторонняя) стойка футболиста:</p> <p>- стопы ног располагаются параллельно, правая (левая) выставлена вперед на длину стопы. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Вес тела располагается на впереди стоящей ноге. Руки согнуты в локтевых суставах.</p>	Ю	8,5–9,0	2	
		Д	10,4–11,0		
		Ю	9,0–11,0	1	
		Д	11,0–13,0		
	Снятие баллов за выполненные ошибки:				
	1. Ведение осуществляется другим способом.			-1	
	2. Касание мячом стоек.			-1	
	3. Касание стойки любой частью тела.			-1	
2	<p>Выполнить жонглирование мячом.</p> <p><i>Техника выполнения.</i></p> <p>И.п. Параллельная или разносторонняя стойка футболиста, мяч в руках.</p> <p>После подбрасывания мяча вверх выполняются несильные удары по мячу попеременно правой–левой ногой. Удары наносятся средней частью подъема в середину мяча. Упражнение считается законченным, если мяч коснется земли. Юноши выполняют удары (жонглирование) обязательно попеременно двумя ногами, девушки могут выполнять удары одной ногой.</p> <p>Условия выполнения: Ю – попеременно правой и левой ногой; Д – произвольно.</p>	Юноши/ девушки	Кол-во раз	Баллы	
		Ю	26	10	
		Д	28		
		Ю	24	9	
		Д	16		
		Ю	22	8	
		Д	14		
		Ю	20	7	
		Д	12		
		Ю	18	6	
		Д	10		
		Ю	16	5	
		Д	8		
		Ю	14	4	
Д	6				
Ю	12	3			
Д	4				
Ю	10	2			
Д	3				
Ю	8	1			
Д	2				
	Снятие баллов за выполненные ошибки:				
	1. Удары выполняются не средней частью подъема.			-1	
	2. Нет выполнения очередности правой–левой ногой.			-1	
	3. Касание мяча поверхности пола.			-1	
	3	<p>Выполнить удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.</p> <p><i>Техника выполнения.</i></p> <p>I этап. Разбег.</p> <p>Разбег осуществляется обычными беговыми шагами. Скорость и длина разбега варьируется в зависимости от антропометрического строения учащихся и от поставленной цели. Разбег выполняется под углом 30–60° по отношению к мячу. Последний шаг в разбеге на 30–40% длины обычных беговых шагов.</p> <p>II этап. Постановка опорной, замах бьющей ноги.</p> <p>Опорная нога ставится сзади-сбоку от мяча на внешний свод стопы, носок опорной ноги смотрит по направлению предполагаемого полета мяча.</p>	Ю	9	10
			Д	9	
Ю			8	9	
Д			8		
Ю			7	8	
Д			7		
Ю			6	7	
Д			6		
Ю			5	6	
Д			5		
Ю			4	5	
Д			4		
Ю			3	4	
Д			3		
Ю	2	3			

<p>Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Замах осуществляется за счет последнего, стопорящего шага.</p> <p>III этап. Ударное движение и проводка мяча.</p> <p>В момент удара бьющая нога жестко закреплена в голеностопном и коленном суставе. Удар наносится в середину мяча слегка по касательной. После соприкосновения бьющей ноги и поверхности мяча движение ноги не прекращается, бьющая нога как бы сопровождает полет мяча. Это сопровождающее движение бьющей ноги называется проводкой мяча.</p> <p>IV этап. Принимается удобное исходное положение для последующих технических действий. Способ удара студент выбирает самостоятельно.</p> <p>10 ударов / расстояние.</p>	Д	2	
	Ю	1	2
	Д	1	
	Ю	0	1
	Д	0	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:		
1. Неправильный разбег (несоответствие угла разбега).			-1
2. Неправильная постановка опорной и замах бьющей ноги.			-1
3. Отсутствует проводка мяча.			-1

№ п/п	Вид программы	Кол-во раз	Баллы
ВОЛЕЙБОЛ			
1	<p>Передача мяча двумя руками сверху над собой (с учетом правильной техники).</p> <p>Туловище расположено вертикально, стопы параллельно на ширине плеч. Голова наклонена назад, руки вертикально вверх, незначительно согнуты в локтевых суставах, ноги – в коленных суставах. В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение. В результате встречного движения рук (руки и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вверх. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч.</p>	20–19	10
		18–17	9
		16–15	8
		15–14	7
		13–12	6
		11	5
		10	4
		9 и менее	3
Снятие баллов за выполненные ошибки:			
1. При передаче руки и ноги не выпрямляются.			-0,5
2. Высота передачи мяча над собой не менее 1 м.			-0,5
3. Несимметричное положение кистей рук на мяче (большие пальцы рук направлены вперед, локти отведены в стороны или опущены вниз).			-0,5
4. При приеме мяча руки значительно согнуты в локтевых суставах.			-0,5
2	<p>Передача мяча двумя руками снизу.</p> <p>Волейболист принимает среднюю стойку, ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), руки перед туловищем прямые, кисти соединены, прием осуществляется на супенированную часть предплечий. При приеме мяча, разгибая ноги и туловище, игрок осуществляет движение руками вперед–вверх.</p>	15–14	10
		13–12	9
		11	8
		10	7
		9	6
		8	5
		7	4
		6 и менее	3
Снятие баллов за выполненные ошибки:			
1. Несвоевременный выход к мячу – игрок перемещается медленно, не дотягивается до мяча.			-0,5
2. При ударном движении руки полностью не выпрямляются (согнуты в локтевых суставах), предплечья не супенированы и недостаточно сведены.			-0,5

	3. Прием-передача осуществляется на основе кистей или большими пальцами.		-0,5
	4. Расстояние до стены при выполнении норматива менее 1 м.		-0,5
3	Передача мяча двумя руками сверху с отскоком от стены на расстоянии 1,5 м. Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и вылета мяча. Из исходного положения туловище волейболиста слегка наклонено вперед, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельно или одна несколько впереди. Руки выносятся вперед-вверх, незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти в форме овала напряжены. Встреча рук с мячом осуществляется над лицом (руки, туловище и ноги разгибаются), руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч.	15-14	10
		13-12	9
		11-10	8
		9-8	7
		7	6
		6	5
		5	4
		4 и менее	3
	Снятие баллов за выполненные ошибки: 1. Несвоевременный выход к мячу: игрок перемещается медленно. Неправильное расположение рук на мяче может сопровождаться броском или захватом мяча.		-0,5
	2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей.		-0,5
	3. Волейболист принимает мяч не у лица. Перед приемом мяча положение игрока неустойчиво, в момент приема игрок стоит на прямых ногах.		-0,5
	4. Несимметричное положение кистей – локти отведены в стороны или опущены вниз.		-0,5
	5. Мяч принимается на уровне груди или над головой – отсутствует фаза амортизации при соприкосновении мяча с пальцами рук. Мяч принимается на слишком напряженные или расслабленные пальцы. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствует согласованность в движении рук, туловища, ног.		-0,5
	6. Не менее 1 м от стены.		-0,5

№ п/п	Вид программы	Юноши / девушки	Кол-во ударов	Баллы
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1	Удар с поступательным вращением мяча – накат. Положение ног: правая нога находится сзади, левая выставлена вперед и чуть влево. В ударе должна участвовать не только рука с ракеткой, но и весь корпус спортсмена. Для этого тяжесть тела сначала переносится на правую ногу, в момент же удара одновременно с поворотом корпуса в пояснице вся тяжесть тела перемещается на левую ногу. При подводке руки с ракеткой к мячу предплечье с плечом должны составлять угол не менее 110° и не более 160°, но сразу после удара рука расслабляется и возвращается по инерции в исходное положение. Выбор угла постановки ракетки зависит в первую очередь от качества накладки, во вторую – от высоты и скорости полета вращения мяча.	Ю	20	10
		Д	15	
		Ю	19	9
		Д	14	
		Ю	18	8
		Д	13	
		Ю	17	7
		Д	12	
		Ю	16	6
		Д	11	
		Ю	15	5
		Д	10	
		Ю	14	4
		Д	9	
		Ю	13	3
		Д	8	
		Ю	12	2
		Д	7	
		Ю	10	1
		Д	6	
	Снятие баллов за выполненные ошибки: 1. Отсутствует взаимодействие в нижних и верхних конечностях.			-0,5
	2. Недостаточный замах.			-0,5

	3. Удар осуществляется «от плеча».			-0,5
	4. Перед ударом лопасть ракетки не опущена и не отведена назад.			-0,5
	5. Игра выпрямленной рукой.			-0,5
2	Удар с обратным вращением мяча – подрезка. Выполняется движением руки сверху вниз по полуокружности, символическим центром которой является локоть спортсмена. Этим движением мячу сообщается обратное или обратно-боковое вращение. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение теннисиста придать ракетке нужный угол наклона при подводке ее к мячу. При ударе подрезкой ракетка начинает плавное движение и подводится своей нижней частью к мячу, как бы вдавливая его в накладку и лишь потом ускоряя движение. После удара рука продолжает движение по инерции, возвращаясь по дуге в исходное положение.	Ю	20	10
		Д	15	
		Ю	19	9
		Д	14	
		Ю	18	8
		Д	13	
		Ю	17	7
		Д	12	
		Ю	16	6
		Д	11	
		Ю	15	5
		Д	10	
		Ю	14	4
		Д	9	
		Ю	13	3
		Д	8	
		Ю	12	2
		Д	7	
		Ю	10	1
		Д	6	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. При замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом.			-0,5
	2. Удар осуществляется всей рукой «от плеча», а не только предплечьем.			-0,5
	3. Запястье фиксировано при ударе, кисть не работает.			-0,5
	4. Нет равноускоренного движения перед контактом мяча и ракетки.			-0,5
	5. Движение сильно направлено в сторону.			-0,5
3.	Выполнение подач с верхним или нижним вращением мяча. Правильная подача. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии подающего. Подающий должен подбросить мяч рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги. После подбрасывания мяча свободная рука должна уйти из пространства между столом и игроком. Уметь выполнить подачу и принять ее (по 5 подач справа-слева). Условие выполнения: попасть мячом в заданное пространство игровой поверхности стола.	Кол-во ударов	Баллы	
		10	10	
		9	9	
		8	8	
		7	7	
		6	6	
		5	5	
		4	4	
		3	3	
		2	2	
		1	1	
	Снятие баллов за выполненные ошибки:			
	1. подача: удар над столом.			-1
	2. Мяч укрыт от судьи и соперника.			-1
	3. Нарушения в координации движений руки и тела.			-0,5
	4. Неверное представление о технике: замах, фаза удара, точка касания мяча и ракетки.			-0,5
	5. Существенные ошибки в игровом движении: основная позиция, положение тела игрока по отношению к точке удара.			-0,5

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Спортивные и подвижные игры
и методика преподавания»
студентов IV курса ЗО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности студентов	Сумма баллов за 3 предмета	Оценка
1	Высокий	84–90	10
2		75–83	9
3	Выше среднего	66–74	8
4		57–65	7
5	Средний	48–56	6
6		39–47	5
7	Ниже среднего	30–38	4
8		21–29	3
9	Низкий	12–20	2
10		3–11	1

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПО ГИМНАСТИКЕ И МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**3.1. Двигательные умения и навыки для IV курса
дневного обучения**

Мужское многоборье

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
АКРОБАТИКА		
1	И.п. – о.с. Два–три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - замедленный разбег; - невысокий прыжок.	0,2 0,3
2	Кувырок вперед.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - неплотная группировка; - дополнительная опора руками.	0,2–0,3 0,3–0,5
3	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - слегка согнуты ноги; - толчок ногами; - отклонение от вертикального положения тела; - потеря равновесия; - падение.	0,2–0,3 0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,5
4	Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - расслабленное падение на живот или бедра; - согнутые ноги; - провисание в упоре лежа; - расслабленное положение тела, ног.	0,3–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3
5	Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнута опорная нога; - недостаточная амплитуда (высота) свободной ноги (ниже горизонтального положения); - ниже 30°.	0,2–0,5 0,5–1,0 0,2–0,3

6	Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в основную стойку.	
	Ошибки (сбавки в баллах): - колебательные движения туловища, рук; - узкая амплитуда маха.	0,2–0,5 0,2
7	Два–три шага разбега и два поворота в сторон.	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - медленный разбег; - отклонение от вертикального положения тела в стойке на руках; - согнутые, недостаточно разведенные ноги в стойке на руках.	0,2 0,3–0,5 0,2–0,3
8	Приставляя ногу – основная стойка.	
В с е г о:		10
КОНЬ - МАХИ		
1	С прыжка круг правой. После толчка двумя ногами принять положение упора на ручках, выполнив без остановки два перемаха: перемах правой и перемах правой влево (назад), т.е. круг правой.	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - отсутствие рабочей осанки; - согнутые ноги; - узкая амплитуда движения ног; - касание ногами снаряда; - провисание в плечевых суставах в упоре.	0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,5 0,2–0,3
2	Перемах правой. Оттолкнувшись правой рукой от ручки и сместив центр тяжести тела на левую ручку (в момент наивысшего положения правой ноги), быстро опереться на обе руки.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - отсутствие рабочей осанки; - согнутые ноги; - узкая амплитуда движения ног; - касание ногами снаряда; - провисание в плечевых суставах в упоре; - низкая высота перемаха.	0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3
3	Перемах правой назад. Махом правой в одноименную сторону из упора ноги врозь, быстро оттолкнуться правой рукой от ручки, сместить вес тела на левую руку, перемахнуть правой назад в упор на ручках.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная высота перемаха «ведущей» (правой) ноги; - касание ногой снаряда; - отсутствие рабочей осанки; - согнутые ноги; - провисание в плечевых суставах в упоре.	0,2–0,5 0,3–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3
4	Перемах левой. Оттолкнувшись правой рукой от ручки и сместив центр тяжести тела на левую ручку (в момент наивысшего положения правой ноги), быстро опереться на обе руки.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - отсутствие рабочей осанки; - согнутые ноги; - узкая амплитуда движения ног; - касание ногами снаряда; - провисание в плечевых суставах в упоре; - низкая высота перемаха.	0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3
5	Соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню. После перемаха левой выполнить акцентированный мах правой в сторону и, в момент наивысшего положения правой ноги, сильно оттолкнувшись правой рукой от ручки коня, сместить все тела на левую руку, повернуться налево и, прогнувшись, сомкнув ноги, принять положение позы приземления.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - узкая амплитуда движения «ведущей» (маховой) ноги; - недостаточно полное прогибание тела перед соскоком; - сгибание опорной руки в момент поворота налево; - сгибание ног.	0,2–0,3 0,2–0,5 0,3–0,5 0,2–0,3
В с е г о:		10

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК		
1	<p>Высота 125 см. 1-й прыжок – ноги врозь. 2-й прыжок – согнув ноги. Разбег 20 м. Стопорящий наскок на мостик. Полет до постановки рук на дальнюю половину тела коня. Энергичный и сильный (стопорящий) толчок руками, полет после толчка руками и приземление.</p>	10
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - замедленный неуверенный разбег; 0,2–0,3 - недостаточный (не стопорящий) наскок на мостик; 0,3–0,5 - низкое положение траектории полета тела после толчка ногами; 0,2–0,5 - недостаточная фаза после толчка руками; 0,3–0,5 - неустойчивое приземление. 0,3–0,5 	
БРУСЬЯ		
1	Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.	2,5
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточная амплитуда маха назад; 0,3–0,5 - сгибание рук; 0,2–0,3 - низкое положение ног в конце маха назад; 0,2–0,5 - сгибание ног. 0,2–0,3 	
2	Махом вперед угол – держать.	2,0
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги ниже жердей; 0,3–0,5 - провисание в плечевых суставах; 0,2–0,3 - согнутые руки; 0,2–0,3 - удержание угла менее чем 3 сек. 0,2–0,3 	
3	Силой согнувшись стойка на плечах.	2,5
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - согнутые ноги; 0,2–0,3 - маховое движение ногами назад; 0,3–0,5 - невертикальное положение тела в стойке на плечах. 0,2–0,3 	
4	Выпрямляя руки, упор и мах вперед.	1,0
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - неполное выпрямление рук; 0,2–0,3 - согнутые ноги; 0,3–0,5 - узкая амплитуда маха вперед; 0,2–0,3 - разведение ног. 0,2–0,3 	
5	Махом назад соскок прогнувшись в сторону.	2,0
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточная амплитуда маха; 0,3–0,5 - согнутые руки; 0,2–0,5 - согнутые ноги; 0,2–0,3 - касание ногами жердей. 0,3–0,5 	
В с е г о:		10
ПЕРЕКЛАДИНА		
1	Из размахивания в висячем положении подъем разгибом.	3,0
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание рук (подтягивание) вместо приводящего движения; 0,3–0,5 - пассивное поднесение ног к грифу перекладины; 0,2–0,3 - согнутые разведенные ноги; 0,3–0,5 - касание грифа телом при выполнении подъема в упор. 0,2–0,5 	
2	Мах назад.	1,0
	<p>Ошибки (сбавки в баллах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - опора животом, бедрами о гриф в момент маха назад; 0,2–0,3 - согнутые руки; 0,2–0,3 - согнутые разведенные ноги. 0,2–0,3 	

3	Оборот назад в упоре.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда маха назад; - пассивное отведение плеч назад; - сгибание рук; - сгибание ног.	0,2–0,3 0,2–0,3 0,3–0,5 0,2–0,5
4	Мах дугой в вис.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - сгибание рук; - низкое положение тела (ниже грифа); - узкая амплитуда движений.	0,2–0,3 0,3–0,5 0,3–0,5
5	Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - раннее выполнение поворота (до прохождения вертикали); - узкая амплитуда движений; - согнутое положение тела во время поворота; - разведение, сгибание ног.	0,3–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3
В с е г о:		10
КОЛЬЦА		
1	Из вися глубокоим хватом подъем силой в упор.	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые разведенные ноги; - неравномерность (паузы) в движении тела; - чрезмерная напряженность усилий.	0,2–0,3 0,2–0,3 0,1–0,2
2	Упор углом, держать.	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - низкое положение ног (стопы ниже горизонтали); - согнутое положение спины, голова опущена вниз; - согнутые руки; - согнутые разведенные ноги.	0,2–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3
3	Опускание вперед в вис согнувшись. В упоре, сгибая руки и наклоняя голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах и, слегка подняв таз, медленно опуститься в вис согнувшись.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - быстрое опускание (спад); - напряженное удержание вися согнувшись; - колебательные движения тела в вися согнувшись; - согнутые разведенные ноги.	0,3–0,5 0,2–0,3 0,2–0,3 0,2–0,3
4	Мах назад и мах вперед. Проходя вертикаль, сделать хлестообразный мах ногами назад–вверх. На махе вперед голову наклонить на грудь, опережая плечами и тазом движение ног (предупреждая опасность срыва).	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - малая амплитуда махов; - прогибание тела на махе вперед, назад.	0,2–0,3 0,2–0,3
5	Махом назад соскок прогнувшись. На крайней точке маха назад поднять голову и плечи, энергично нажимая руками на кольца, оттолкнуться от них, прогнуться и выполнить соскок в позу приземления.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда перед соскоком; - неустойчивое приземление; - колебательные движения руками во время соскока; - согнутые разведенные ноги в фазе соскока.	0,2–0,3 0,1–0,3 0,1–0,2 0,2–0,3
В с е г о:		10

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Гимнастика
и методика преподавания»
студентов IV курса ДО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности	Баллы	Оценка
1	Высокий	60,0–56,0	10
		57,0–51,0	9
2	Выше среднего	50,0–45,0	8
		44,0–40,0	7
3	Средний	39,0–35,0	6
		34,0–30,0	5
4	Ниже среднего	29,0–25,0	4
		24,0–20,0	3
5	Низкий	19,0–15,0	2
		14,0–10,0	1
		9,0–0,0	0

Максимальное количество баллов – 60 (мужское многоборье, 6 видов)

Женское многоборье

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Оценка в баллах
АКРОБАТИКА		
1	Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянутые ноги; - отклонение от горизонтального положения; - колебательные движения.	0,1–0,3 2,0 0,1
2	Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед.	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная группировка; - не натянутые носки.	0,3 0,2
3	Перекатом назад стойка на лопатках.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - угол в тазобедренном суставе; - не натянутые ноги.	0,1–0,3 0,3
4	Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - отсутствует группировка; - дополнительная опора.	0,3 0,3
5	Переворот в сторону (колесо)	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянутые ноги; - отклонение от вертикали; - согнутые руки в стойке.	0,3 0,3 0,2–0,3
6	Приставляя ногу, полуприсед, руки вниз–назад, и прыжок вверх прогнувшись.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточный прыжок; - нет прогнутого положения; - не натянуты, разведены ноги; - нет доскока.	0,3 0,2–0,3 0,3 0,3
Всего:		10

БРЕВНО		
1	Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые ноги; - в упоре согнутые руки.	0,2 0,2
2	Махом назад упор лежа на согнутых руках.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые ноги; - не прогнутое положение тела.	0,2 0,3
3	Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - не выпрямлены руки в упоре; - спина не прямая.	0,2 0,2
4	Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней руки в стороны–книзу, держать).	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые ноги; - шатание; - отклонение от горизонтали.	0,2 0,1 0,3
5	Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Шаг левой полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда движения; - нет хореографичности.	0,1 0,3
6	Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - потеря равновесия; - колебательные движения.	0,1 0,1
7	Шаг полки с правой, шаг полки с левой.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - отсутствует фаза полета.	0,3
8	Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - нет прогнутого положения тела; - не натянуты, разведены ноги; - нет доскока.	0,3–0,5–1 0,2–0,3 0,2
В с е г о:		10
БРУСЬЯ		
1	Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик), наскок в упор.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые руки в упоре; - нет мышечного тонуса.	0,3–0,5 0,1
2	Перемах правой вправо в упор верхом.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянутые ноги.	0,1–0,2
3	Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис, лежа сзади на бедрах.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - нет мышечного тонуса; - не натянуты ноги; - неправильный хват.	0,2 0,2 0,1
4	Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж.	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - опускание таза; - не натянуты ноги;	0,2 0,2

	- недостаточный мах; - согнутые руки в упоре.	0,3 0,2–0,3
5	Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот и поворот на бедре, руки: одна хватом за в/ж, другая в сторону.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная складка; - не натянуты ноги.	0,5 0,2
6	Перехват на н/ж и соскок в сторону прогнувшись.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно прогнуто тело.	0,5–1,0
В с е г о:		10
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (на выбор)		
Конь в ширину. Высота 110 см. (на выбор):		
1	Прыжок согнув ноги (с выполнением техники).	10
2	Прыжок боком.	10
	Ошибки для двух прыжков: (сбавки в баллах) - недостаточный разбег; - нет фазы полета; - не натянуты ноги; - нет доскока.	0,1–0,3 0,5–1,0 0,3 0,3
В с е г о:		10

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Гимнастика
и методика преподавания»
студентов IV курса ДО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности	Баллы	Оценка
1	Высокий	40,0–37,0	10
		36,0–33,0	9
2	Выше среднего	32,0–29,0	8
		28,0–26,0	7
3	Средний	25,0–23,0	6
		22,0–20,0	5
4	Ниже среднего	19,0–17,0	4
		16,0–14,0	3
5	Низкий	13,0–11,0	2
		10,0–8,0	1
		7,0–0,0	0

Максимальное количество баллов – 40 (женское многоборье, 4 вида)

3.2. Двигательные умения и навыки для III курса заочного обучения

Мужское многоборье

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
АКРОБАТИКА		
1	И.п. – о.с. Выполнить два–три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно прогнутое положение тела; - не натянуты и разведены ноги.	0,3 0,3

2	Выполнить кувырок вперед.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнуты ноги; - отсутствие группировки; - несвоевременная группировка.	0,3 1,0 0,3
3	Выполнить силой согнувшись стойку на голове и руках, держать.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - неточное положение рук в опоре; - тело отклонено от вертикального положения; - колебательные движения в стойке.	0,3 0,2–0,3 0,1
4	Выполнить силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно прогнутое положение тела; - согнуты руки в упоре; - не натянуты ноги.	0,5 0,3 0,3
5	Выполнить равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно высокое положение ноги; - согнута опорная нога; - колебательные движения в равновесии; - недостаточно разведены ноги в стойке.	0,5–1,0 0,5 0,1 0,3
6	Выпрямиться и махом одной ноги вперед выполнить поворот кругом в основную стойку.	
	Ошибки (сбавки в баллах): - постановка рук одновременно; - отклонение в сторону; - недостаточная амплитуда движения.	0,3 0,2 0,3
7	- выполнить два–три шага разбега и два поворота в сторону; приставляя ногу – основная стойка.	3,0
В с е г о:		10
БРУСЬЯ		
1	Выполнить размахивание в упоре на предплечьях.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - отклонение плечевого пояса от вертикального положения; - не натянуты ноги; - недостаточная амплитуда движения.	0,5 0,3 0,3–0,5
2	Выполнить подъем махом назад в упоре.	1,5
	Ошибки: - не натянуты ноги; - ранний подъем; - недостаточная амплитуда движения.	0,3 0,3 0,5
3	Выполнить махом вперед упор углом, держать.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнуты руки в упоре; - не натянуты ноги; - низкое положение ног в упоре углом.	0,3 0,3 0,5
4	Выполнить силой согнувшись стойку на плечах.	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянуты ноги; - тело отклонено от вертикального положения; - колебательные движения в стойке.	0,3 0,5 0,1
5	Выполнить кувырок вперед в сед ноги врозь.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянуты ноги; - недостаточная складка в кувырке; - согнуты руки в упоре.	0,3 0,5 0,3
6	Выполнить перемах внутрь, мах назад, мах вперед.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - не натянуты ноги, носки; - недостаточная амплитуда движения.	0,3 0,3–0,5
7	Выполнить махом назад соскок вправо (влево).	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	

	- не натянуты ноги; - недостаточная амплитуда движения; - неточное приземление.	0,3 0,3–0,5 0,5
Всего:		10
ПЕРЕКЛАДИНА ВЫСОКАЯ		
1	Выполнить из размахивания в висе подъем силой в упор. Ошибки (сбавки в баллах): - согнуты ноги; - не натянуты носки; - руки согнуты в упоре.	3,0 0,3 0,2 0,2
2	Выполнить мах назад. Ошибки (сбавки в баллах): - мах согнутыми ногами; - недостаточная высота маха.	1,0 0,3 0,2–0,3
3	Выполнить оборот назад в упоре. Ошибки (сбавки в баллах): - разведены и согнуты ноги; - оборот через согнутые руки; - сгибание туловища.	2,0 0,3 0,3 0,3–0,5
4	Выполнить мах дугой в вис. Ошибки (сбавки в баллах): - не натянуты ноги; - недостаточная амплитуда движения.	2,0 0,3 0,3–0,5
5	Выполнить махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°. Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточный мах назад; - разведены и согнуты ноги; - недостаточный поворот тела; - неточное приземление; - недостаточная амплитуда движения.	2,0 0,3 0,3 0,3 0,5 0,3–0,5
Всего:		10
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ		
1	Козел в ширину. Высота 125 см. Мостик не ближе 1 м. Выполнить с разбега прыжок ноги врозь. Ошибки (сбавки в баллах): - медленный разбег; - согнуты руки в упоре; - недостаточно разведены ноги; - недостаточная фаза полета; - неточное приземление; - глубокий присед на приземление; - касание опоры тазом.	10 0,3 0,3 0,5 0,2–0,5 0,5 0,5 0,5
2	Козел в длину. Высота 135 см. Мостик не ближе 1 м от снаряда. Выполнить прыжок ноги врозь. Ошибки (сбавки в баллах): - те же, что козел в ширину.	10
Всего:		10

Женское многоборье

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
БРЕВНО		
1	Упор продольно на конце бревна. Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые ноги; - ненатянутые носки.	0,5 0,2 0,05–0,1

2	Выполнить перемах правой, левой в упор ноги врозь.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - перемах согнутыми ногами.	0,3
3	Выполнить поворот на 90° и сед углом (держат 3 с).	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - касательные движения корпусом; - сед углом, ноги ниже 45°; - ноги, носки не натянуты.	0,5 0,3 0,1–0,2
	4	Выполнить махом назад упор присев (после перехвата руками).
5	Выпрямляясь, выполнить два приставных и два переменных шага вперед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда движений.	0,2
6	Выполнить махом правой вперед, поворот на 180°.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - мах согнутой ногой; - неполный поворот.	0,3 0,3
	7	Выполнить «старт пловца».
8	Выполнить прыжки с двух на одну, с одной ноги на две.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная высота прыжков; - нет натянутости ног.	0,3 0,2
9	Выполнить «фламинго», держать 3 с.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточный разворот бедра наружу (линия бревна); - колебательные движения корпусом.	0,3 0,1
	10	Выполнить четыре танцевальных шага (галоп, полька).
11	Выполнить соскок прогнувшись с конца бревна.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - низкая фаза полета; - недостаточный прогиб тела; - разведены ноги; - согнутые руки; - низкое положение таза в момент приземления; - разведены стопы ног; - низкое положение корпуса; - колебательные движения корпусом.	0,3 0,5 0,3 0,2 0,3 0,3 0,3 0,1
В с е г о:		10
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ		
1	Выполнить из виса стоя снаружи (можно использовать мостик), наскок в упор.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - согнутые руки в упоре; - ненатянутые ноги.	0,5 0,2
2	Выполнить перемах правой в упор верхом.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - перемах согнутой ногой; - ненатянутые носки ног.	0,3 0,05–0,1
3	Выполнить перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис, лежа сзади на бедрах.	1,5

	Ошибки (сбавки в баллах): - перемах согнутой ногой; - неправильный хват; - разведены ноги в висе лежа; - ненатянутые носки ног.	0,3 0,1 0,3 0,1
4	Выполнить, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж.	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточный вис в плечевом поясе; - согнутые руки; - недостаточный мах ногой; - не вовремя соединены ноги в перевороте; - согнуты руки в упоре на в/ж; - не натянуты и разведены ноги в упоре.	0,1 0,2 0,3 0,3–0,5 0,2–0,3 0,1–0,3
5	Выполнить спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот на бедре угол, руки: одна хватом за в/ж, другая в сторону.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда движения; - не натянуты носки ног; - недостаточный подъем ног.	0,3 0,2 0,3
6	Выполнить перехват на н/ж и соскок в сторону прогнувшись.	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточная амплитуда движения; - недостаточный прогиб тела; - разведены и расслаблены ноги; - неточный доскок; - низкое положение таза.	0,3 0,3 0,1–0,3 0,3 0,3
Всего:		10
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
1	Из основной стойки шагом вперед выполнить равновесие на одной ноге.	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - низкое положение ноги; - опорная нога согнута; - низкое положение корпуса.	0,5 0,2–0,5 0,5
2	Выполнить выпрямляясь шаг вперед и два кувырка вперед.	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - ноги согнуты, носки не натянуты; - нет группировки; - несвоевременная группировка.	0,1–0,3 0,2–0,3 0,3
3	Перекатом назад выполнить стойку на лопатках.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно вертикальное положение тела; - не натянуты ноги.	0,3 0,1–0,3
4	Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): - нет группировки; - не натянуты носки ног.	0,3 0,2
5	Выполнить переворот в сторону (колесо).	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): - неправильное и.п.; - постановка рук одновременно; - недостаточно разведены ноги в положении стойки на руках; - руки согнуты; - постановка ног одновременно; - недостаточная амплитуда движений.	0,1–0,3 0,3 0,1–0,3 0,1–0,3 0,3 0,3
6	Выполнить, приставляя ногу, полуприсед, руки вниз–назад, и прыжок вверх прогнувшись.	1,0

	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточно прогнутое положение тела; - согнуты ноги; - не натянуты носки ног; - колебательные движения в позе приземления.	0,3 0,1–0,3 0,2 0,1
Всего:		10
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ		
1	Козел в ширину. Высота 125 см. Мостик не ближе 1 м от снаряда.	10
	Ошибки (сбавки в баллах): - недостаточный разбег; - недостаточный упор руками; - недостаточно разведены ноги; - недостаточно прогнутое тело в фазе полета после толчка руками; - неточность приземления; - глубокое приседание в позе приземления; - касание опоры тазом.	0,3 0,2–0,3 0,3 0,3–0,5 0,3–0,5 0,5 0,5
Всего:		10

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Гимнастика
и методика преподавания»
студентов III курса ЗО ФФКиС**

№ п/п	Уровень подготовленности	Баллы	Оценка
1	Высокий	40,0–37,0	10
		36,0–33,0	9
2	Выше среднего	32,0–29,0	8
		28,0–26,0	7
3	Средний	25,0–23,0	6
		22,0–20,0	5
4	Ниже среднего	19,0–17,0	4
		16,0–14,0	3
5	Низкий	13,0–11,0	2
		10,0–8,0	1
		7,0–0,0	0

Максимальное количество баллов – 40 (мужское и женское многоборье, 4 вида)

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ДЛЯ IV КУРСА**

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
Самостраховка		
1	Присед в группировке, прижать подбородок к груди, руками обхватить колени и, опрокидываясь назад, выполнить перекаат выгнутой спиной. Ошибки: - подбородок не прижат к груди; - недостаточно выгнута спина; - руки не обхватили колени.	1,5 0,5 0,5 0,5
2	Присед, руки вытянуть вперед. Выполнить перекааты на спину, при этом руки в стороны ложатся всей плоскостью на ковер, подбородок прижат к груди. Ошибки:	1,5

	<ul style="list-style-type: none"> - подбородок не прижат к груди; - недостаточно выгнута спина; - руки не выпрямлены. 	0,3 0,3 0,3
3	<p>Присед. Выполнить перекат через спину с разворотом на бок (правый, левый), при этом выполнять страховочный удар рукой в момент завершения переката.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбородок не прижат к груди; - недостаточно выгнута спина; - рука не выпрямлена. 	1,5 0,3 0,3 0,3
4	<p>Боевая стойка. Выполнить перекат вперед, назад через левое плечо, через правое плечо, руками выполняя страховочный удар.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбородок не прижат к груди; - недостаточно выгнута спина; - рука не выпрямлена; - не устойчивая боевая стойка. 	3,0 0,3 0,3 0,3 0,2
5	<p>Партнер на четвереньках, исполняющий сбоку спиной к партнеру перекат назад через партнера, лицом к партнеру перекат вперед через партнера, рукой выполнять страховочный удар о ковер.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбородок не прижат к груди; - недостаточно выгнута спина; - рука не выпрямлена; - не устойчивая боевая стойка. 	1,5 0,3 0,3 0,3 0,2
6	<p>Из основной стойки. Выполнить падение вперед, назад.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки не согнуты в локтях; - при падении назад разворот не достаточно быстро. 	1,0 0,2 0,2
В с е г о:		10
Передвижения		
1	<p>Передвижения в боевой стойке с ударами руками вперед разноименное, назад одноименное.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; - ноги на одной линии; - руки находятся ниже груди. 	2,0 0,2 0,3 0,3 0,3
2	<p>Вышагивание с ударом рукой влево, вышагивание вправо, вышагивание вперед.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; - ноги на одной линии; - руки находятся ниже груди. 	1,5 0,2 0,3 0,3 0,3
3	<p>В боевой стойке передвижение приставным шагом с ударами руками вправо, влево, вперед, назад (с партнером).</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; - ноги на одной линии; - руки находятся ниже груди. 	1,5 0,2 0,3 0,3 0,3
4	<p>Передвижения (сайд-степ) влево, вправо. Финты с применением сайд-степа.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; - ноги на одной линии; - руки находятся ниже груди. 	2,5 0,2 0,3 0,3 0,3
5	<p>Отскоки, подскоки. Челночное передвижение</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; 	2,5 0,2 0,3

	- ноги на одной линии; - вес туловища с одной ноги на другую.	0,3 0,3
	В с е г о:	10
	Техника защиты	
1	Защита руками. Выполнить блоки руками. Подставки, сбивы. Ошибки: - нарушаются заданные траектории руками; - неустойчивое положение тела.	3,5 0,5 0,5
2	Отскоки, подскоки. Челночное передвижение. Сайд-степ. Вышагивание. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - путаются ноги; - ноги на одной линии; - вес туловища заваливается с одной ноги на другую.	3,0 0,2 0,3 0,3 0,3
3	Защита движением туловища. Выполнить уклон влево, вправо, отклон, нырок, нырок слева направо, справа налево. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - туловище излишне наклонено; - при защитном действии (отклон) неустойчивое положение тела.	3,5 0,3 0,3 0,5
	В с е г о:	10
	Приемы борьбы стоя	
1	Передняя подножка. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - захват недостаточно плотно.	2,5 0,5 0,5
2	Задняя подножка. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - захват недостаточно плотно.	2,5 0,5 0,5
3	Бросок через бедро. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - захват недостаточно плотно.	2,5 0,5 0,5
4	Бросок рывком за пятку. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - захват недостаточно плотно; - захват ноги без защиты рукой.	2,5 0,5 0,5 0,5
	В с е г о:	10
	Защитно-атакующие комбинации	
1	И.п. – Б. стойка. Удары рук левой и правой прямой (двойка). Защита нырком. Контратака. Бросок рывком за пятку. Ошибки: - неустойчивое положение тела; - захват недостаточно плотно; - захват ноги без защиты рукой.	2,0 0,5 0,5 0,5
2	И.п. – Б. стойка. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением (отскок). Мгновенно с шагом левой ногой и прямым ударом правой руки в голову начать атаку, далее с шагом правой ногой прямой удар левой рукой в туловище партнера, с шагом левой ногой прямой удар правой рукой в голову, завершить атаку правой ногой сбоку. Ошибки: - траектории ударов не выдержаны; - положение тела неустойчиво; - руки не в исходном положении возле подбородка.	2,0 0,5 0,5 0,5
3	И.п. – Б. стойка. Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо. Контратака руками: правый боковой, левой снизу в голову, правой в голову боковой, правой ногой по левому бедру партнера. Ошибки:	2,0

	<ul style="list-style-type: none"> - траектории ударов не выдержаны; - положение тела неустойчиво; - руки не в исходном положении возле подбородка; - туловище излишне наклонено. 	0,5 0,5 0,5 0,5
4	<p>И.п. – Б. стойка. Прямой удар правой рукой в голову. Защита: отскок, уход вправо, сайд-стэп. Контратака: бросок через спину захватом руки за предплечье и шею соперника сверху.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - траектории ударов не выдержаны; - положение тела не устойчиво; - руки не в исходном положении возле подбородка; - захват не плотный. 	2,0 0,5 0,5 0,5 0,5
5	<p>И.п. – Б. стойка. Прямой удар левой рукой в голову. Защита: а) уклон вправо; б) с ударом правой рукой через руку партнера и шагом левой ногой нанести боковой правый удар в голову; в) развить контратаку наиболее удобными ударами или приемами борьбы.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - траектории ударов не выдержаны; - положение тела неустойчиво; - руки не в исходном положении возле подбородка. 	2,0 0,5 0,5 0,5
В с е г о:		10

**Таблица оценки двигательных умений и навыков
по предмету «Спортивные единоборства»
для студентов ДО и ЗО IV курса**

Уровень подготовленности	Б а л л ы	О ц е н к а
Высокий	50,0–46,0	10
	47,0–41,0	9
Выше среднего	45,0–40,0	8
	40,0–36,0	7
Средний	35,0–30,0	6
	30,0–25,0	5
Ниже среднего	25,0–20,0	4
	20,0–15,0	3
Низкий	15,0–10,0	2
	10,0–6,0	1
	6,0–0,0	0

Максимальное количество баллов – 50

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Гаратынь К.Х. и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. институтов. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
2. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 157 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений. – 3-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 160 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.

Футбол

6. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
7. Козловский В.И. Организационно-методические основы подготовки футболистов. – М., 1988. – 60 с.
8. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: метод. указания для специализации «Футбол» / сост.: Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.
9. Овчаров В.С. Играем в футбол: пособие для учащихся общеобразов. учреждений с бел. и рус. яз. обучения. – Минск: Асар, 2010. – 128 с.
10. Подготовка молодого футболиста; пер. с венгер. / под ред. Л. Палфай. – М., 1973. – 216 с.
11. Семикоп А.Ф. Планирование и методика проведения уроков по футболу в школе. – Витебск, 1991. – 165 с.
12. Спортивные игры / под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 300 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
14. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.
15. Юный футболист / под ред. А.П. Лаптева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.

Баскетбол

16. Баскетбол / общ. ред. Ю.М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 479 с.
17. Баскетбол / под ред. Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. Баскетбол / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
19. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол (начинающему физкультурнику и спортсмену). – Минск: Полымя, 1986. – 127 с.
20. Бондарь А.И., Островский Г.Л. Баскетбол в школе. – Минск: Народная асвета, 1982. – 144 с.
21. Бросок двумя руками сверху в баскетболе: метод. рекомендации. – Витебск: ВГУ, 2004. – 15 с.
22. Бросок одной рукой сверху в баскетболе: метод. рекомендации. – Витебск: Изд. ВГУ, 2001. – 19 с.
23. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол (анализ и упражнения). – Минск: Выш. шк., 1973. – 383 с., ил.
24. Организация и проведение спортивных соревнований (по баскетболу): метод. пособие для самост. работы студ. фак-тов физич. культуры и спорта / сост. А.В. Железнов. – Витебск: Издательство ВГУ им. П.М. Машерова, 2001. – 44 с.
25. Современное судейство в баскетболе: метод. рекомендации / сост. А.В. Железнов, М.Д. Пугачев, Е.Л. Зубрицкая и др. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 56 с.

Гандбол

26. Зубрицкая Е.Л. Обучение приемам тактики игры в гандбол. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 36 с.
27. Зубрицкая Е.Л., Железнов А.В. Обучение техническим приемам игры в гандбол: метод. рекомендации. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 44 с.
28. Игнатъева В.Я. «Гандбол». – М.: Ф и С., 1983. – 200 с.
29. Клусов А.П., Цуркан А.А. Гандбол (для самост. обучения игре в гандбол). – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
30. Кудрицкий В.Н., Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч. – Минск: Полымя, 1988. – 128 с.
31. Ручной мяч / под ред. В.А. Кудряшова, Э.И. Бобровича: практический материал в виде упражнений по технике и тактике игры. – Минск: Выш. шк., 1975. – 240 с., ил.

Подвижные игры

32. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 208 с.
33. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
34. Уткин Е.Г. Методика преподавания подвижных игр с элементами футбола. – Витебск: Изд. ВГУ, 2008.
35. Уткин Е.Г. Методические указания к самостоятельному изучению курса подвижных игр для студентов ФФК и С заочного отделения. – Витебск: Изд. ВГУ, 2001. – 24 с.
36. Уткин Е.Г. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. – Витебск: Изд. ВГУ, 2004. – 24 с.
37. Уткин Е.Г. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста. – Витебск: Изд. ВГУ, 2005. – 38 с.
38. Уткин Е.Г. Подвижные игры для подростков. – Витебск: Изд. ВГУ, 2006. – 39 с.
39. Уткин Е.Г. Подвижные игры на занятиях с баскетболистами. – Витебск: Изд. ВГУ, 2003. – 32 с.

Бадминтон

40. Лившиц В., Штильман М. Бадминтон для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 31 с.
41. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: метод. указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
42. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
43. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре – стремительный волан. – Минск: Полымя, 1990. – 141 с.
44. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для инст. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
45. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон: учеб.-метод. издание. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

Волейбол

46. Ахмеров Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Выш. шк., 1988. – 72 с.
47. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика в волейболе. – М.: Академия, 2001.
48. Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов. – Минск: Выш. шк., 1985. – 192 с.
49. Пугачев М.Д., Железнов А.В., Хлопцев В.А. Игровые упражнения для развития физических качеств волейболистов: метод. реко-

мендации. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 19 с.

50. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов. – Минск: Выш. шк., 1986. – 142 с.

51. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол: учеб.-метод. пособие для нефизк. вузов. – Минск: Выш. шк., 1983. – 174 с.

Настольный теннис

52. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 122 с.

53. Барчуков Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.

54. Барчукова Г. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

55. Барчукова Г.В. Настольный теннис: Правила игры, судейство и организация соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

56. Батурин В. Настольный теннис для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 140 с.

57. Орман Л. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

58. Петров А.В. Настольный теннис в школе // Вопросы физического воспитания школьников: материалы IV Респ. науч.-метод. конф. – Минск, 1985. – С. 153–154.

59. Петров А.В. Настольный теннис в школе // Теория и практика физической культуры. – 1981. – 52–54 с.

60. Цю Чжунхуэй и др. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

Спортивные единоборства

61. Геселевич В.А., Калмыков С.В. О физической подготовленности 8–10-летних борцов: материалы 2 Науч. конф. – Архангельск, 1974. – С. 55.

62. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Минск: Ураджай, 2000. – 303 с.

63. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.

64. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

65. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

66. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 157–168.

67. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.

Гимнастика

68. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

69. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений // под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

70. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Брест, 2001. – 110 с.

71. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Брест, БГТУ, 2005. – 276 с.

72. Матвеев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Учебное издание

**СБОРНИК ЗАДАНИЙ ПО ПРОВЕРКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Методические рекомендации

Авторы-составители:

ТАЛАЙ Валерий Александрович
ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Корректор

Л.В. Моложавая

Компьютерный дизайн

Е.В. Малнач

Подписано в печать . Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,90. Уч.-изд. л. 1,45. Тираж 85 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/0494385 от 16.03.2009.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.