

## Рекомендации

по организации и проведению регионального обязательного зачета по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 4-х, 9-х, 10-х классов общеобразовательных организаций области в 2023/2024 учебном году

Для организации и проведения обязательного зачета по физической культуре утверждается состав комиссии: председатель комиссии - директор общеобразовательной организации или заместитель директора по учебно-воспитательной работе; члены комиссии - учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ, учитель биологии, врач (медицинский работник).

Перед проведением зачета проводится инструктаж по технике безопасности при выполнении практической части, что фиксируется в книге регистрации по технике безопасности.

Зачет по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

Практическая и теоретическая части зачета соответствуют федеральным государственным образовательным стандартам начального общего, основного общего и среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Перед началом выполнения практической части медицинский работник проводит осмотр обучающихся, результаты осмотра фиксируются в справке о допуске обучающихся к зачету согласно приложению № 5 к настоящим рекомендациям. Присутствие медицинского работника во время проведения зачета обязательно.

При проведении зачета по решению муниципального органа, осуществляющего управление в сфере образования, возможно объединение нескольких общеобразовательных организаций (далее - ОО) на базе опорных (базовых) школ, формирование независимой аттестационной комиссии. Присутствие учителя физической культуры на зачете обязательно.

Обучающиеся, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта, от зачета не освобождаются. Теоретическая и практическая части зачета сдаются ими на общих основаниях.

Обучающиеся школ, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «А»), сдают зачет с учетом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей

рекомендаций врачебной комиссии.

Отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «Б»), сдают теоретическую часть зачета и по заболеванию.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 515d7a8fad99a9c8c1e106b8fef0607  
Владелец: Гордеева Нина Алексеевна  
Действителен с 06.06.2023 до 29.08.2024

Сдача обучающимися только теоретической части зачета не допускается.

Результаты сдачи зачета заносят в протокол оценивания (будет направлен дополнительным письмом).

Инвентарь и оборудование, используемые для проведения обязательного зачета, должны быть сертифицированы и соответствовать возрастной категории обучающихся.

#### Обязательный зачет в 9-х классах

Обязательный зачет в 9-х классах организуется по билетам.

Каждый билет состоит из двух вопросов. Каждый вопрос включает практическую и теоретическую части.

В первой части вопроса обучающийся должен показать основы теоретических знаний по данному разделу, во второй – умение использовать эти знания в практической деятельности.

При проведении функциональных проб обучающийся описывает пробы и применяет их на практике: проводит на себе или использует заранее подготовленные возможные параметры (по выбору обучающегося).

Материально-техническое обеспечение:

1. динамометр
2. лента измерительная
3. секундомер
4. аппарат для измерения давления
5. скамья гимнастическая
6. маты гимнастические
7. гантели
8. скакалка
9. мячи баскетбольные, футбольные
10. листы бумаги, ручки, карандаши

#### Билет № 1

1. Воспитание физического качества «сила». Использование средств гимнастики с элементами акробатики для развития силы.
2. Рассчитайте свой силовой индекс.

#### Билет № 2

1. Воспитание физического качества «выносливость». Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием метода круговой тренировки для развития выносливости.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

#### Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость». Комплекс упражнений для развития гибкости с использованием метода круговой тренировки.

2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Билет № 4

1. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.
2. Оцените развитие вашей координации используя пробы Ромберга.

Билет № 5

1. Воспитание физического качества «быстрота». Использование средств баскетбола для развития быстроты (показать владение техникой выполнения технических приемов).
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 6

1. Воспитание физического качества «ловкость» с использованием средств футбола.
2. Определите свое физическое состояние с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы».

Билет № 7

1. Самоконтроль. Показатели самоконтроля.
2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 8

1. Мышечная релаксация. Показать физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 9

1. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

Билет № 10

1. Методы физического воспитания. Показать комплекс упражнений для развития общей выносливости.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы измеряя свое давление.

Билет № 11

1. Организация самостоятельных занятий.

2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 12

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль за физической нагрузкой.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы замеряя свое давление.

Билет № 13

1. Физическая подготовка. Проведение измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности (на основе выполнения тестов на гибкость, силу, координацию).
2. Оценка показателей физического развития человека с использованием индекса Кетле.

Билет № 14

1. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Критерии оценивания по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	– обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя; – обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
Хорошо/4	– обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа; обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает

	незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75 % от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации, обнаруживаются затруднения при использовании знаний на практике; – обучающийся выполняет не менее 50 % от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
Неудовлетворительно/2	– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков; – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

#### Приложение 1.1.

#### Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики» для обучающихся 9 класса

Обучающийся после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№, п/п	Содержание	Баллы
1	И. п. – основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат)	1
4	Перекат вперед в сед углом (держат)	1
5	Из положения лежа на спине - «мост» (держат)	1
6	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5

7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180°	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°	1
10	Приставляя ногу в положение «старт пловца»	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360°	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 баллов - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 балла;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 баллов;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 баллов.

#### Обязательный зачет в 4-х и 10-х классах

Выставление отметки обязательного зачета в 4-х, 10-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики):

25 - 20 баллов - «отлично»,

19 - 15 баллов - «хорошо»,

14 - 12 баллов - «удовлетворительно»,

11 и ниже баллов - «неудовлетворительно».

Выставление отметки обязательного зачета в 10-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по гимнастике, комплексу упражнений):

10 - 9 баллов - «отлично»,

8 - 7 баллов - «хорошо»,

6 баллов - «удовлетворительно»,

5 и ниже баллов - «неудовлетворительно».

В программе обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся 4-х классов:

- определение сформированности основ технических умений и навыков в легкой атлетике, баскетболе, гимнастике с основами акробатики.

#### Тест 1.

«Комбинированное выполнение специально-беговых упражнений».

Назначение: оценка освоения навыков бега.

Оборудование: 4 фишки; свисток.

Процедура: тест выполняется на волейбольной площадке, по углам которой расположены 4 фишки. По сигналу обучающийся выполняет бег с высоким подниманием бедра от первой фишки до второй (15-16 м); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки - прыжки в шаге (16-18м); от четвертой до пятой фишки бег приставными прыжками: 3 правым боком, поворот, 3 левым боком (9-10 м).

Дается одна попытка.

Отметка выставляется по окончании задания.

«Отлично» - обучающийся выполняет задание на передней части стопы. При беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге опорная нога выпрямлена в коленном суставе; маховая нога согнута, бедро параллельно опоре. При беге с захлестыванием голени опорная нога выпрямлена, маховая - активно сгибается, пятка двигается под ягодицу, подошва ноги - вверх. При передвижении правым и левым боком прыжки примерно одной длины с активным отталкиванием вверх-вперед. Во всех упражнениях руки согнуты в локтевых суставах. В беге с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжках в шаге руки двигаются как при беге - в передне-заднем направлении в перекрестной координации. В беге приставными прыжками руки двигаются «на взлет», вперед-вверх одновременно с отталкиванием. Положение туловища составляет беговой наклон 85 градусов.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Нарушается ритм движения. При прыжках в шаге носок оттянут, не «взят на себя». Руки немного согнуты. Незначительное отклонение туловища, недостаточная работа рук в переднее - заднем направлении (работа поперек туловища).

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не во всех упражнениях удерживается на передней части стопы. В беге с высоким подниманием бедра, в прыжках в шаге опорная нога полностью не выпрямляется. В беге с захлестыванием голени не до конца сгибает маховую в коленном суставе. Руки в упражнениях почти выпрямлены или согнуты, но прижаты к туловищу. Положение туловища с большим отклонением от вертикали.

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с грубыми ошибками: передвигается с пяток, опорную ногу не выпрямляет в коленном

суставе. Упражнение выполняется на согнутых ногах. Движение рук и ног не согласовано. Положение туловища отклонено сильно назад или наклонено сильно вперед. В беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге бедро маховой ноги не удерживается в параллельном опоре положении. В беге с захлестыванием голени маховая нога мало сгибается в коленном суставе. Руки выпрямлены. Положение головы неестественное: либо очень низко опущен подбородок – ученик смотрит вниз, либо очень высоко поднят – голова наклонена назад.

#### Тест 2.

«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в длину с разбега.

Оборудование: 3 гимнастических мата;

Процедура: обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 6-8 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 6 или 8 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласованно с движением ног, Отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Не согласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закреплено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 6-8 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает; не согласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пяток. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов.

#### Тест 3.

«Метание теннисного мяча с места в стену, из положения стоя боком в направлении метания с расстояния 6 м».

Назначение: оценка овладения навыками метания малого мяча.

Оборудование: теннисные мячи - 3 штуки, фишки - 2 штуки, мел.

Процедура: отмерить 6 м от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине для метания - 10 м. Из и. п. - стоя боком в направлении метания выполнить бросок теннисного мяча в стену. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.



Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя («5»; «4»; «3»). При двух одинаковых отметках в зачет идет одна из них («5»; «3»; «3»).

«Отлично» - обучающийся правильно выполняет исходное положение, оставляя себе место до линии для остановки после броска. Движение начинается с ног, последовательно включаются все звенья тела, заканчивается броском метаемой руки. Обучающийся активно выполняет положение «захвата снаряда», метаемая рука двигается над плечом. Левая рука находится перед грудью, в согнутом положении, бросок заканчивается мощным движением – «рывком» - о чем свидетельствует хороший отскок от стены (примерно в линию, где стоит обучающийся, и дальше). Обучающийся после броска не наступает на линию выброса снаряда.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность метаемой руки; ранний поворот оси плеч при захвате снаряда, раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет бросок сбоку из-за раннего движения метаемой руки. Бросок выполняется только одной рукой. Обучающийся не умеет разгонять снаряд, прикладывая к нему силу, что отражается в слабом отскоке. Левая рука не участвует в процессе метания.

«Неудовлетворительно» - обучающийся наступает или заступает за линию выброса снаряда во время или после броска. Принимает и. п. - стоя на выпрямленных ногах, метаемую руку не выпрямляет или очень низко опускает. Не может выполнить положение «захвата» снаряда. Мяч не долетает до стены.

#### Тест 4.

Диагностика технической подготовленности обучающихся 4-х классов по спортивным играм (баскетбол).

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполняет удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

Оценка выполнения технических элементов владения мячом:

Ведение мяча:

«Отлично» - нет потери мяча, осуществляется постоянный контроль мяча.

«Хорошо» - мяч поднимается до уровня груди и выше.

«Удовлетворительно» - «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

«Неудовлетворительно» - мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

«Отлично» - нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

«Хорошо» - отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

«Удовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

«Неудовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

«Отлично» - нет потери мяча.

«Хорошо» - руки не вытянуты навстречу мячу.

«Удовлетворительно» - руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем - как вратарь).

«Неудовлетворительно» - руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча.

Тест 5.

Организация и методика диагностики технической подготовленности по гимнастике с основами акробатики.

Опорный прыжок:

Содержание теста: опорный прыжок через козла в ширину,  $h = 100$  см (мальчики и девочки).

Вскок в упор стоя на коленях, взмахом руками соскок прогнувшись.

Максимально возможная оценка - 10 баллов.

За выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост в не толчковую зону - 0,5 б.;

- отталкивание поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) - 0,5 - 0,7 б.;

- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) - 0,5 - 1,5 б.;

- положение туловища над снарядом - 0,7 - 1,0 б.;
- постановка и толчок руками - 0,5 б. – «невыполнение»;
- падение в приземлении - 0,7 б. - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 б. до 0,4 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;
- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;
- ошибки приземления - 0,1 - 0,4 б.

#### Гимнастика с элементами акробатики (мальчики и девочки):

И. п. – о. с.	
- стойка на носках, руки вверх – в стороны	0,5
- шаг правой (левой) равновесие (держат)	2,0
- приставляя ногу упор присев – кувырок назад в упор присев	0,5
- перекатом назад стойка на лопатках (держат)	2,0
- перекат вперед в упор присев	1,0
- стойка руки в стороны, боковое равновесие	2,0
- основная стойка, шаг, наскок, прыжок с поворотом на 1800 прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2,0

Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента.

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 б. - «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - 0,1 - 0,2 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;

Баллы, полученные в опорном прыжке и гимнастике с элементами акробатики, суммируются и переводятся в отметку:

20,0 - 16,0 баллов - «отлично»;

15,9 - 12,0 баллов - «хорошо»;

11,9 - 10,0 баллов - «удовлетворительно»;

Ниже 10 баллов - «неудовлетворительно».

В программе обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-х классов (юноши и девушки):

- выполнение групповых вольных упражнений,

- комплекс упражнений, составленный обучающимся из предложенного перечня заданий, с обязательным теоретическим обоснованием методики составления данного комплекса.

#### Тест 1.

Групповые вольные упражнения (девушки).

*Выполняются с музыкальным сопровождением.*

И. п. - основная стойка.

I.

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

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

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

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

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

6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 - наклон вправо, левую руку вверх;

8 - выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

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

2 - равновесие на левой (правой);

3 - 4 - держать;

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

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

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

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

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

2 - поворот туловища налево;

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

4 - выпрямиться, руки перед грудью;

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

6 - выпад вправо, руки вверх;

7 - дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 - дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

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

2 - наклон вправо, руки вверх;

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

4 - приставить правую;

5 - правую назад, руки вверх и

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

7 - прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 - встать, руки вверх.

V.

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

2 - прыжком сменить положение ног;

3 - поворот направо в сед согнув левую;

4 - сед согнув ноги;

5 - сед углом;

6 - руки в стороны;

7 - 8 - держать;

VI.

1 - сед, руки вверх;

2 - наклон вперед;

3 - 4 - держать;

5 - лечь на спину, руки вверх;

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

7 - упор лежа на согнутых руках;

8 - выпрямить руки, прогнуться.

VII.

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

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

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

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

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

6 - толчком, упор присев

7 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

8 - выпрямиться, руки вверх.

VIII.

1 - сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;

2 - приставляя правую, руки вверх;

3 - тоже к левой ноге;

4 - приставляя левую, руки в сторону;

5 - мах правой в сторону, руки в сторону;

6 - приставить правую, руки вверх;

7 - мах левой в сторону, руки в стороны;

8 - приставляя левую, руки вверх - наружу.

Тест 1.

Групповые вольные упражнения (юноши).  
Выполняются с музыкальным сопровождением.

И. п. - основная стойка

I.

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

II.

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

III.

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

IV.

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

V.

- 1 - встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на правой;
- 3 - 4 - держать;
- 5 - из основной стойки, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 - левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 - одноимённый поворот на 360° на носке, левую назад, руки в стороны;

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

1 - прыжком упор присев;

2 - упор лёжа;

3 - поворот направо кругом в упор лёжа сзади;

4 - сед;

5 - сед углом;

6 - руки в стороны;

7 - 8 - держать.

VII.

1 - поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;

2 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

3 - перекаат согнувшись вправо ноги врозь;

4 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;

5 - перекаат согнувшись влево ноги врозь;

6 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок;

7 - упор присев;

8 - встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

1 - мах правой в сторону, руки в стороны;

2 - приставить правую, руки вверх;

3 - мах левой в сторону, руки в стороны;

4 - приставлять левую, руки вверх;

5 - наклон вперёд;

6 - упор присев;

7 - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» - доскок;

8 - встать, руки вверх-наружу.

Тест 2. Сформированность умения работы с отягощениями (девушки, юноши).

I. Теоретический модуль: Методика физической подготовки с использованием гантелей.

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

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).

2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).

3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.

2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

### III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.

2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.

3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

### IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.

2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

### V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.

2. Лежа на горизонтальной доске отведение выпрямленных в локтевом суставе рук назад.

3. Жим тяжёлых гантелей.

### VI. Мышцы живота.

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

2. Подъём ног из положения лежа.

### VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

### VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.

2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

### IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.

2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

### X. Упражнения на растяжку.

## Оценивание выполнения тестов

### Тест 1 (девушки, юноши)

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

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

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



Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

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

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

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

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

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

### Тест 2 (девушки и юноши)

До начала выполнения теста 2 или после, обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале.

---