

Приложение 8.2

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский техникум отраслевых технологий»**

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной дисциплине
«ОУД.05 Физическая культура»
(38.02.08 Торговое дело)

Саратов 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии/специальности СПО 38.02.08 Торговое дело программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Составитель/разработчик (составители): Романова Елена Юрьевна, преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский техникум отраслевых технологий»

Содержание

1.	Паспорт комплекта фонда оценочных средств	4
2.	Критерии оценивания успеваемости	14
2.1.	Критерии оценивания теоретических знаний	14
2.2	Критерии оценивания практических знаний	16
3.	Комплекты оценочных средств	19
3.1.	Комплекты оценочных средств для текущего контроля	19
3.2	Комплекты оценочных средств для промежуточного контроля	50

1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Программой общеобразовательной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по «ОУД.05 Физическая культура» являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и программу «ОУД.05 Физическая культура».

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

Результаты освоения программ профессионального модуля, подлежащего проверке

ОК и ПК ¹	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> –составление словаря терминов, либо кроссворда –выполнение самостоятельной работы –составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -заполнение дневника самоконтроля
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<ul style="list-style-type: none"> –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО
<p>ПК 3.1 Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их потребностях, в том числе с использованием цифровых и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть знаниями о причинах развития профессиональных заболеваний товароведа и способах их профилактики; - уметь определять значимые физические и личностные качества с учётом специфики получаемой специальности; - владеть методикой составления, проведения и выполнения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - владеть методикой составления, проведения и выполнения комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, развивающими профессионально-важные физические качества и группы мышц. 	

информационных технологий		
ПК 3.2 Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 3.3. Обеспечивать эффективное взаимодействие с клиентами (покупателями) в процессе продажи товаров, в том числе с использованием специализированных программных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 3.4 Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование 	

	их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
ПК 3.5 Обеспечивать реализацию мероприятий по стимулированию покупательского спроса	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 3.6 Осуществлять контроль состояния товарных запасов, в том числе с применением программных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 3.7 Организовывать продажи инфокоммуникационных систем и (или) их составляющих в новых каналах сбыта, в том числе с использованием цифровых и	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	

информационных технологий		
ПК 3.8 Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 4.1 Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 4.2 Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торговом-	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления 	

технологическом оборудовании	и сохранения высокой работоспособности.	
ПК 4.3 Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 4.4 Обслуживать покупателей, консультировать их свойствах недовольственных товаров	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 4.5 Соблюдать условия хранения, сроки годности и сроки реализации продаваемых товаров	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	

<p>ПК 4.6 Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
<p>ПК 4.7 Осуществлять контроль сохранности товарно-материальных ценностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
<p>ПК 4.8 Изучать спрос покупателей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
<p>ПК 4.9 Проверять платежеспособность государственных денежных знаков</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 4.10 Оформлять документы по кассовым операциям	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 5.1 Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	
ПК 5.2 Проверять платежеспособность государственных денежных знаков	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование 	

	их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
ПК 5.3 Оформлять документы по кассовым операциям	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	

2. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

2.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОУД.05 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка рефератов);
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов

Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Целью самостоятельной работы студентов является: овладение знаниями в области физической культуры и спорта, овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленностью, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья.

Самостоятельная работа студентов по физической культуре проводится с целью формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, применять знания и умения в успешной профессиональной деятельности, в укреплении и сохранении собственного здоровья, в том числе:

формирования умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

качественного освоения и систематизации полученных теоретических и практических знаний, их углубления и расширения в зависимости от профессиональной деятельности

формирования умения применять полученные знания на практике (в профессиональной деятельности) и закрепления практических умений студентов;

развития познавательных способностей студентов, формирования самостоятельности мышления;

развития активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

формирования способностей к саморазвитию (самопознанию, самоопределению, самообразованию, самосовершенствованию, самореализации, саморегуляции);

Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины (или ПМ), степенью подготовленности студентов.

Эта работа включает в себя:

- 1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях)
- 2) подготовку к практическим занятиям
- 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)
- 4) подготовку к зачёту (экзамену)

Контроль за ходом и результатами СРС осуществляет преподавателем УД систематически, в том числе в процессе проведения практических занятий. Результаты СРС оцениваются в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации студентов по изучаемой дисциплине.

К видам контроля относятся: устный опрос, письменные работы, контроль с помощью технических и информационных средств, контрольные упражнения.

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по физической культуре является:

уровень освоения студентами учебного материала;

умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

обоснованность и четкость изложения ответа;

оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;

умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;

умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Самостоятельная работа по разделу «Лёгкая атлетика»

1. Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»

2. Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента.

3. Количество часов на выполнение: 5 часов.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника
1. *Физическое развитие.* Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп.

2. *Физическое состояние.* Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне.

3. *Физическая подготовленность,* Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)

Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года.

5. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.

1. Наименование темы: «Оздоровительный бег»

2. Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.

3. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий.

4. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре.

5. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1.Наименование темы: «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки»

2.Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст)

5. Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1.Наименование темы: «Кроссовый бег»

2. Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение общей выносливости.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Трассу для бега подбирать ровную без перепад высот. Голову во время бега сильно не наклонять, это может привести к затруднению дыхания, смотреть перед собой на 10-15 метров вперёд, туловище держать прямо, руки согнуты под прямым углом, кисти сжаты, ступню ставить на землю сразу целиком, так как при ходьбе по лестнице. Беговые шаги длиной 0,5-1 метр. Ритм бега выбирать на основе физического состояния, параметров организма и общего самочувствия. Дышать диафрагмой, т.е, так, что бы живот при вдохе расширялся так же или даже больше, чем грудная клетка. Величина нагрузки складывается из 2 компонентов – объёма и интенсивности. Нагрузка для начинающих должна быть минимальной. Начальной нагрузкой может быть чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 метров 2-3 раза в неделю, оптимальный объём нагрузки – бег в течении 30=60 мин. 3-4 раза в неделю.

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях

1.Наименование темы: «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС»

2. Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролировать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст)

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1. Наименования темы: « Упражнения в метании»

2. Цель данной работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд держать в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх.

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.

Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»

1. Наименование темы: Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр.

2. Цель данной работы: Уверенное владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности, умение осуществлять судейство игр.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания.

5. Необходимые источники информации: правила игры по волейболу и баскетболу, методические разработки по правилам заполнения протоколов игр.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: судейство контрольных игр на учебных занятиях.

1. Наименование темы: Закрепление тактических действий в играх.

2. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр.

5. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.

1. Наименование темы: Игра по правилам

2. Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку

включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы.

5. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.

Самостоятельная работа по разделу «Гимнастика»

1. Наименование темы: Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

2. Цель данной работы: Умение составления композиции с подбором музыкального сопровождения обеспечивающего органическую связь между характером выполняемых упражнений и содержанием, мелодией, темпом, размером, ритмом и динамикой музыкального произведения

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс должен состоять из несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплекс включить упражнения для всех групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады, простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лёжа. Все эти упражнения сочетать с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Подбранная музыка (музыкальное произведение любого размера) должна содействовать созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывать точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Результат деятельности: подобранная музыка должна сказываться на эмоциональном состоянии, концентрировать внимание, память, восприятие, поддерживать работоспособность, усиливать эффект выполняемых упражнений форма отчетности; выполнение комплекса ритмической гимнастики на учебных занятиях.

5. Необходимые источник информации: аудиодиски и видеодиски.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.

2. Цель данной работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать

её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры.

5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью.

2. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоничное телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму.

5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление акробатической комбинации.

2. Цель данной работы: Развитие и совершенствование координационных способностей, ориентировки в пространстве и совершенствование вестибулярного аппарата.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические рекомендации по выполнению: При составлении акробатической комбинации опираться на хорошо изученные базовые элементы раздела гимнастика. Упражнение (акробатическая комбинация) должно иметь чётко выраженное начало и окончание, включающее в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, акробатические элементы выполнять слитно без неоправданных пауз. Составлять комбинацию надо следующим образом: а)

подобрать основные элементы. б) подобрать связки соединяющие основные элементы. в) составить комбинацию.

5..Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

Наименование темы: Написание доклада по заданным условиям.

Цель данной работы: Демонстрация знаний учащихся по физической культуре и спорту.

Количество часов на выполнение: 5 часов

Методические советы и рекомендации по выполнению: выбор темы; поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала (см. приложение)

Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – проверка реферата с докладом основных моментов.

2.2. Критерии оценивания практических знаний Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата

Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств
-----------------------------------	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Комплекты оценочных средств

3.1. Комплект оценочных средств для текущего контроля

Таблица контрольных нормативов для входного контроля

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 (сек)	6,7	6,9	7,1	7,1	7,4	7,7
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	8	—	—	—
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	—	—	—	16	10	9
4	Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (раз)	50	40	30	40	30	20
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	230	210	200	185	170	160

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания

1.	1.И.п.- о.с, 1-Наклон головы к правому плечу.2-Наклон к левому плечу, 3-Наклон вперед,4-И.п.	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать Локти и плечи находятся на одной линии, во время выполнения, локти описывают правильный круг.
	2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти в стороны. 1-4 круговые движения вперед. 5-8 круговые движения назад.	3-4 раза		
	3.И.п.- И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1-2- рывки руками перед собой, 3-4-повороты туловища вправо(влево) с разведением рук в стороны.	3-4 раза		
	4.И.п. ноги шире плеч, наклон туловища вперед, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево на каждый счет.	6-8 раз		
	5. И.п. ноги шире плеч, руки на поясе. 1-3 наклоны туловища вперед,4 И.п.	6-8 раз		
	6.И.п основная стойка, руки на поясе. 1. Выпад правой ногой вперед. 2. И.п. 3. Выпад правой левой вперед.4-И.п.	6-8 раз		
	7. И.п-ноги чуть согнуты в коленях, упор руками в колени.1-4 круговые вращения в коленных суставах вправо.5-8 влево.	3-4 раза		

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Перечень контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
6. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
7. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
8. История развития баскетбола в России.
9. История развития баскетбола в регионе.
10. Методика судейства в баскетболе.
11. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
12. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
14. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
15. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
16. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
17. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
18. История развития волейбола в России.
19. История развития волейбола в регионе.
20. Методика судейства в волейболе.
21. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
22. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
24. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
25. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
26. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
27. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
28. История развития бадминтона в России.

6

Тема. Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

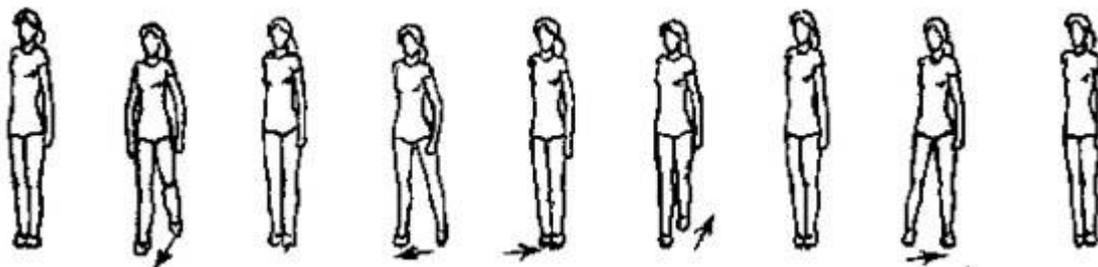
1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема. Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

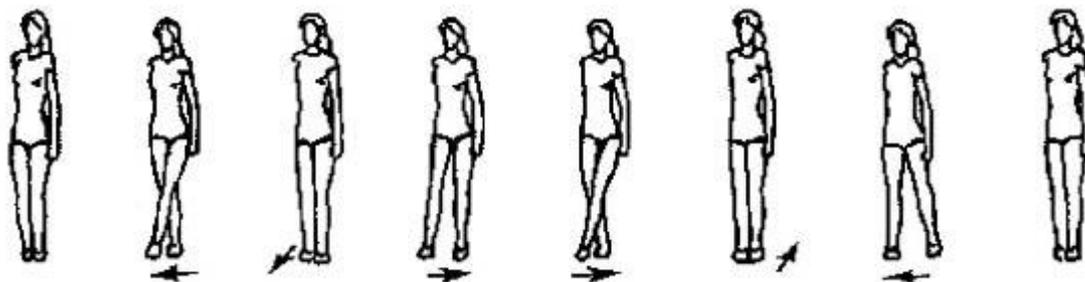
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

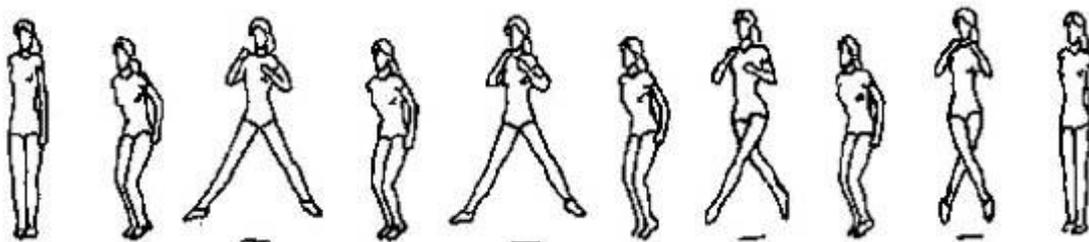
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

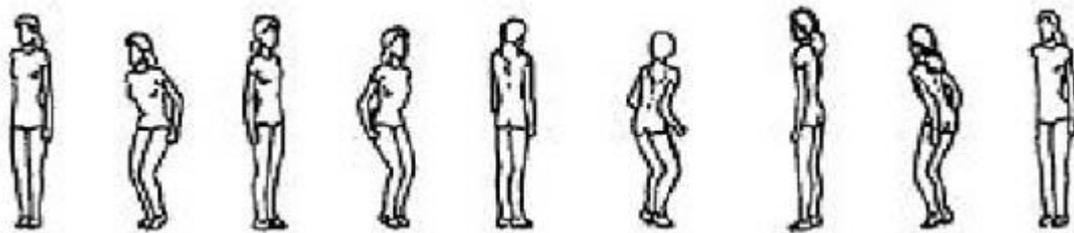
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «Повороты прыжками». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.

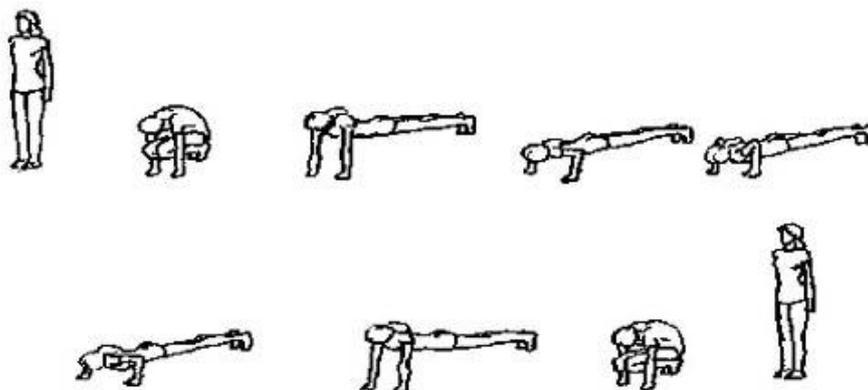


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

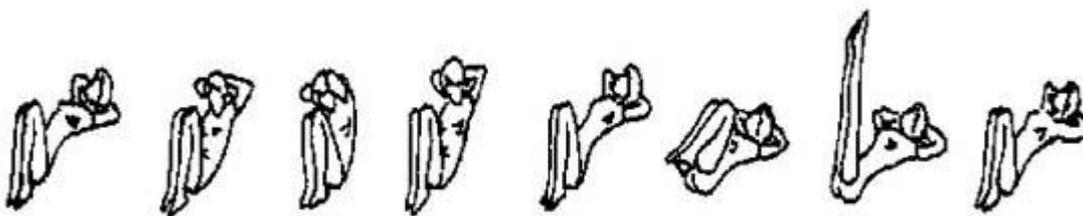
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди и и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.



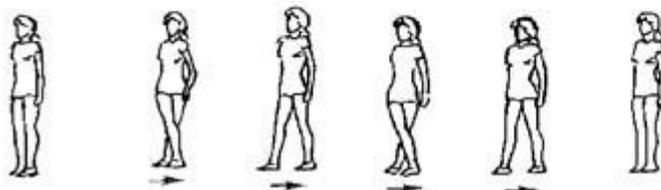
Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 -

приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема. Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема. Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;

- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема. Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема. Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема. Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема. Лыжная подготовка

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах 5 км.	23.40	25.00	25.40
2	Бег на лыжах 3 км.	17.30	18.45	19.15

Тема. Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00

4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
5.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
6.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
7	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
8	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
9	Челночный бег 3x10м.(сек)	6,7	6,9	7,2	6,9	7,2	7,7
10	Сгибание-разгибание туловища виз положения «Лежа» за 1 мин.(раз)	50	40	30	40	30	20
11	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	8			
12	Подтягивание на низкой перекладине (раз)				19	13	11
13	Сгибание-разгибание рук в упоре (раз)лёжа	42	35	30			
14	Тест Наклон вперёд на скамейке	+13	+9	+6	+16	+9	+7

3.2. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на	+6	+7

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.