

Приложение 8.2

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

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине социально-гуманитарного цикла
«СГ.04 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 СГ.04 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 дисциплины социально-гуманитарного цикла «СГ.04 Физическая культура» предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по «СГ.04 Физическая культура» являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

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 программы дисциплины социально-гуманитарного цикла, подлежащего проверке

ОК и ПК ¹	Дисциплинарные результаты			Тип оценочных мероприятий
	Навыки	Умения	Знания	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		Описывать значимость своей специальности	- Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - Значимость профессиональной деятельности по специальности	- на практических занятиях; Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо,

<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"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 	<p>удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Экспертная оценка:</p>
<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 информационных технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сбора, формирования, обработки, анализа и актуализации информации о клиентах и их потребностях; - поиска и выявления потенциальных клиентов; - формирования и актуализации клиентской базы; - проведения мониторинга деятельности конкурентов. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с различными источниками информации и использовать ее открытые источники для расширения клиентской базы и доступные информационные ресурсы организации; - вести и актуализировать базу данных клиентов; - формировать отчетную документацию по клиентской базе; 	<ul style="list-style-type: none"> - специализированных программных продуктов; - методики выявления потребностей клиентов. 	<ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; <p>Дифференцированный зачет</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - анализировать деятельность конкурентов; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных; - планировать исходящие телефонные звонки, встречи, переговоры с потенциальными и существующими клиентами; - вести реестр реквизитов клиентов; - использовать программные продукты. 		
<p>ПК 3.2 Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определения потребностей клиентов в товарах, реализуемых организацией; - формирования коммерческих предложений по продаже товаров; - подготовки, проведения, анализа результатов преддоговорной работы и предпродажных мероприятий с клиентами; - информирования клиентов о 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать объемы собственных продаж; - устанавливать контакт с клиентом посредством телефонных переговоров, личной встречи, направления коммерческого предложения; - использовать и анализировать имеющуюся информацию о клиенте для планирования и организации работы с ним; 	<ul style="list-style-type: none"> - методики выявления потребностей; - техники продаж; - методик проведения презентаций; - потребительских свойств товаров; - требований и стандартов производителя. 	

	<p>потребительских свойствах товаров;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стимулирования клиентов на заключение сделки; - взаимодействия с клиентами в процессе оказания услуги продажи товаров; - закрытия сделок; - соблюдения требований стандартов организации при продаже товаров; - использования специализированных программных продуктов в процессе оказания услуги продажи. 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать коммерческое предложение в соответствии с потребностями клиента; - планировать и проводить презентацию продукции для клиента с учетом его потребностей и вовлечением в презентацию, используя технику продаж в соответствии со стандартами организации; - использовать профессиональные и технические термины, пояснять их в случае необходимости; - предоставлять информацию клиенту по продукции и услугам в доступной форме; - опознавать признаки неудовлетворенности клиента качеством предоставления услуг; - работать с возражениями клиента; - применять техники по закрытию сделки; 		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - суммировать выгоды и предлагать план действий клиенту; - фиксировать результаты преддоговорной работы в установленной форме; - обеспечивать конфиденциальность полученной информации; - анализировать результаты преддоговорной работы с клиентом и разрабатывать план дальнейших действий. 		
ПК 3.4 Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж	<ul style="list-style-type: none"> - анализа и разработки мероприятий по выполнению плана продаж; - выполнения запланированных показателей по объему продаж. 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать предложения для формирования плана продаж товаров; - собирать, анализировать и систематизировать данные по объемам продаж; - планировать работу по выполнению плана продаж; - анализировать установленный план продаж с целью разработки мероприятий по реализации; 	- специализированных программных продуктов.	

		<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать промежуточные результаты выполнения плана продаж; - анализировать возможности увеличения объемов продаж; - планировать и контролировать поступление денежных средств; - обеспечивать наличие демонстрационной продукции; - применять программы стимулирования клиента для увеличения продаж; - планировать рабочее время для выполнения плана продаж; - планировать объемы собственных продаж; 		
ПК 3.8 Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий	<ul style="list-style-type: none"> - информационно-справочного консультирования клиентов; - контроля степени удовлетворенности клиентов качеством обслуживания; 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать план послепродажного сопровождения клиента; - инициировать контакт с клиентом с целью установления долгосрочных отношений; - инициативно вести диалог с клиентом; 	- основ организации послепродажного обслуживания.	

	<p>- обеспечения соблюдения стандартов организации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - резюмировать, выделять главное в диалоге с клиентом и подводить итог по окончании беседы; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных; - разрабатывать рекомендации для клиента; - собирать информацию об уровне удовлетворенности клиента качеством предоставления услуг; - анализировать рынок с целью формирования коммерческих предложений для клиента; - проводить деловые переговоры, вести деловую переписку с клиентами и партнерами с применением современных технических средств и методов продаж; - вести деловую переписку с клиентами и партнерами; - использовать программные продукты. 		
--	---	---	--	--

<p>ПК 4.1 Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров</p>	<p>- обслуживания покупателей и продажи различных групп непродовольственных товаров</p>	<p>- идентифицировать товары различных товарных групп (текстильных, обувных, пушно-меховых, овчинно-шубных, хозяйственных, галантерейных, ювелирных, парфюмерно-косметических, культурно-бытового назначения); - оценивать качество по органолептическим показателям;</p>	<p>- ассортимент и товароведные характеристики основных групп непродовольственных товаров; - показатели качества различных групп непродовольственных товаров;</p>	
<p>ПК 4.2 Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании</p>	<p>- обслуживания покупателей, продажи различных групп непродовольственных товаров;</p>	<p>- Подготавливать товары к продаже: распаковывать, собирать, проверять эксплуатационные свойства;</p>	<p>- особенности маркировки, упаковки и хранения отдельных групп продовольственных товаров; - технологию хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки; - правила торгового обслуживания и торговли товарами;</p>	
<p>ПК 4.3 Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары</p>	<p>- приема товаров в соответствии с сопроводительными документами;</p>	<p>- осуществлять контроль над своевременным пополнением рабочего запаса товаров, их сохранностью;</p>	<p>- технологию приемки, хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки; правила торгового</p>	

			обслуживания и торговли товарами;	
ПК 4.4 Обслуживать покупателей, консультировать их свойствах непродовольственных товаров	- обслуживания и консультирование покупателей о свойствах товаров;	- консультировать о свойствах и правилах эксплуатации товаров;	- перечислять классификацию, назначение, свойства непродовольственных товаров пользователям; - нормативную документацию по защите прав потребителей;	
ПК 4.6 Осуществлять эксплуатацию торгового-технологического оборудования	- правила его эксплуатации торгового-технологического оборудования;	- использовать в технологическом процессе измерительное, механическое, технологическое контрольно-кассовое оборудование;	- классификацию, назначение видов торгового оборудования; - устройство и принципы работы оборудования; - типовые правила эксплуатации оборудования	

2. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

2.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по СГ.04 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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.

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 «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 источник 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.

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 суть 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 (темпа 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

Футбол

Полномочия судьи.

Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен.

Права и обязанности.

Судья:

- обеспечивает соблюдение Правил игры;
- контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и, там где это имеет место, с резервным, судьей;
- обеспечивает соответствие любых используемых мячей требованиям Правила 2;
- обеспечивает соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4;
- ведет хронометраж игры и запись матча;
- по своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении Правил;
- останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве;
- останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход/вынос за пределы поля;
- если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяет продолжать игру до выхода мяча из игры;
- обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны; игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались;
- когда игрок одновременно совершает более одного нарушения, его наказывают за более серьезное нарушение;
- принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением; судья не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;
- действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которые он сам не видел;
- обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле;
- возобновляет матч после его остановки;
- представляет соответствующим органом рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Решения судьи.

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными.

Судья может изменить решение только в случае, если он поймет его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации помощника судьи, но при условии, что он еще не возобновил игру.

Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков.

Штрафной удар.

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- прыжок на соперника;
- совершит опасное нападение на соперника;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- грубый толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений:

- при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча;
- задержит соперника руками или корпусом;
- плюнет в соперника;
- умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Свободный удар.

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих пяти нарушений:

- будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустит его из рук;
- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока;
- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас;
- коснется мяча руками при получении его непосредственно после сбрасывания, выполненного его партнером по команде;
- применит тактические действия, направленные на затягивание времени.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи виновен в совершении одного из следующих нарушений:

сыграет опасно;

- блокирует продвижение соперника;
- помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- совершит любое иное нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Судья сигнализирует о свободном ударе поднятием руки вверх над головой. Он держит руку в этом положении до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч не коснется другого игрока или не выйдет из игры.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Нарушения, наказуемые предупреждением.

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих семи нарушений:

1. Неспортивное поведение;
2. Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи;
3. Систематическое нарушение Правил игры;
4. Затягивание возобновления игры;

5. Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами;
6. Выход или возвращение на поле без разрешения судьи;
7. Самовольный уход с поля без разрешения судьи.

Нарушения, наказуемые удалением.

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. Серьезное нарушение правил игры;
2. Агрессивное поведение;
3. Плевков в соперника или любое другое лицо;
4. Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его стопроцентной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади);
5. Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом;
6. Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты;
7. Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

Контрольные вопросы:

1. Назвать размеры поля, мяча.
2. Рассказать обязанности судьи.
3. За что даётся жёлтая карточка?
4. За что даётся красная карточка?
5. В чём различие между штрафным и свободным ударом?

Волейбол

Правила судейства в волейболе

Волейбол представляет собой спортивную соревновательную игру, которая довольно популярна в России и во всем мире. Относится к разновидности неконтактных видов спорта. Выходя на площадку, каждый игрок имеют свою позицию, роль и задачу. То же самое относится и к команде соперника.

Любая спортивная игра предусматривает ряд строго определенных норм. Помимо правил для самих игроков, в процессе проведения соревнований не менее важны и судейские решения. Поэтому подготовке судей уделяют особое внимание. Но если судьи не могут принять единое решение, то для проверки используют записи с камер.

Как судьи выносят решение в волейболе

Волейбол представляет собой спортивную соревновательную игру, которая довольно популярна в России и во всем мире. Относится к разновидности неконтактных видов спорта. Выходя на площадку, каждый игрок имеют свою позицию, роль и задачу. То же самое относится и к команде соперника.

Любая спортивная игра предусматривает ряд строго определенных норм. Помимо правил для самих игроков, в процессе проведения соревнований не менее важны и судейские решения. Поэтому подготовке судей уделяют особое внимание. Но если судьи не могут принять единое решение, то для проверки используют записи с камер.

Судьи в волейболе

Волейбол – это одна из спортивных игр, которая включена в список олимпийских видов спорта. По этой причине был составлен ряд точных правил, которые регулируют ход игры, позиции и поведение участников, инвентарь, а также методику принятия решений судьями во время спортивного состязания. Ошибки караются потерей очков, но также применяются и другие санкции. Для контроля рефери используют специальные жесты, флаги и т.д.

Официальные правила игры, методика и техники, по которым судья выносят решения, регламентируются Международной федерацией волейбола (ФИВБ). В 1948 году была

проведена первая презентация первенства Европы, где приняли участие мужские команды из 6 стран.

Любой спортивный судья является одним из центральных фигур во время волейбольного соревнования, совмещая роль контролера за соблюдением правил и организатора, который фиксирует голы и нарушения. Некоторые действия игрока, совершившего нарушение, могут даже привести к дисквалификации с площадки. В результате спортсмен будет вынужден долго сидеть на площадке. Под его контролем проходит как само соревнование, выявление уровня профессионализма команд-участников на моменте подачи заявок на участие, так и контроль поведения участников.

Обязанности и работа судьи в волейболе

В спортивном соревновании участвуют две команды. В любой команде по 6 основных игроков. Главным является капитан. Каждая из команд может вывести на площадку до 12 спортсменов, тренера и медперсонал. Члены команды могут заменять друг друга по мере необходимости. 6 игроков всегда будут сидеть на скамейке запасных. В соревновании также принимает участие судейская бригада.

Игровая площадка разделена на зоны сеткой. На каждой стороне находится одна команда. В пределах этих зон на площадке члены команды совершают переход. Состязание начинается после ввода мяча на площадку – мяч разыгрывается по жребию. То есть, первая подача будет разыграна спонтанно. После этого подавать будет та команда, которая забила гол.

Спортивное состязание длится от 3 до 5 сетов (партий). Длительность каждого сета напрямую зависит от скорости хода игры – партия длится до 25 очков (минимальный отрыв составляет два очка). Но если ближе к концу партии разрыв идет всего в одно очко, то игра будет идти до тех пор, пока разрыв не достигнет двух очков.

Цель команды – выиграть три сета. Атакующим ударом игроки одной команды направляют мяч через сетку на сторону противника. Игроки, стоящие в защите, останавливают удар со стороны соперника. Они должны удерживать мяч в игре. Если мяч во время атаки окажется за пределами площадки, то атакующая команда потеряет очко. Столь банальная ошибка может привести к поражению команды. Особенно легко ошибиться при подаче.

За соблюдение правил игры и решения в спорных моментах отвечают судьи.

Во время матча

На игровой площадке во время игры роль каждого судьи строго определена правилами.

Первый рефери или главный судья занимает место на вышке, перпендикулярно сетке. Решение этого судьи имеет главное значение и за ним остается последнее слово в решении всех спорных вопросов.

Второй арбитр должен занять позицию за пределами игровой площадки, стоя лицом к главному судье. Он является ассистентом первого рефери и со своей позиции может точно определить факт попадания или непопадания мяча в пределы поля. В его обязанности входит прием заявок на смену игроков, их расстановка, сверка позиций спортсменов на площадке с карточкой и разрешение либеро (либеро - это основной принимающий, который регулярно меняется. То есть, он может войти в игру в любой момент и также выйти из нее) занять свою позицию относительно сетки.

Судьи, чьи позиции установлены на линии игровой площадки, также отслеживают положение мяча во время соревнования, но находятся по обе стороны от поля. Также они следят за касанием антенны и другими нюансами. Касание в игре этого элемента недопустимо ни мячом, ни телом. Ни в коем случае не допускайте эту ошибку. Удар стоит проводить очень аккуратно.

Повторы

Во время международных соревнований по волейболу (FIVB), организаторы турнира могут потребовать «отложенный повтор». Для этого перед первым арбитром устанавливается лампа и ведущий соревнования сигналом сообщает о необходимости задержки времени для

повтора игрового эпизода. Максимальное количество повторов – восемь раз с задержкой не более семи секунд.

Перерывы между партиями

Согласно международным правилам, Ж перерыв между 2 и 3 партией можно править. Срок перерыва может быть увеличен до 10 минут. Если такое происходит, по окончании 2-го сета все судьи покидают игровую площадку и уходят в раздевалку, а после возвращаются на площадку за три минуты до старта 3-го сета.

Команды

В процессе игры команды не только делают переходы, но и меняются сторонами поля. После каждой партии по сигналу судьи каждый игрок встает по линии на своей стороне поля. После этого игроки переходят на противоположную сторону площадки от вышки главного судьи.

Сколько судей в волейбольном матче

Решения выносит бригада арбитров из нескольких человек. Необходимое количество рефери во время соревнования – от пяти человек, именно они следят за ошибками, которые совершают игроки. Важно осознавать, что некоторые действия могут привести к травме.

Судейская бригада включает:

- главного судью;
- второго судью;
- арбитров, стоящих на линиях;
- спортивного секретаря;
- оператора табло.

Каждый из официальных судей имеет свое место на площадке, а также выполняет определенную функцию в процессе наблюдения за ошибками игроков.

Главный судья руководит процессом проведения игры. Помимо роли главного контролера за происходящим на площадке, он выступает в роли организатора. Перед соревнованием каждая команда подает заявку на участие и предоставляет список игроков. Прием заявок, допуском игроков и отклонением каких-либо из спортсменов занимает главный рефери. Он же утверждает судейскую команду, подписывает протокол матча и проводит церемонию награждения.

Роль спортивного секретаря – фиксация забитых голов, реферат (доклад) замен, ведение протокола. Выводом очков на табло и учетом тайм-аутов занимается оператор спортивного табло. Его тоже считают участником судейской бригады.

Для обеспечения работы судейской бригады на площадке должен присутствовать специальный инвентарь.

Инвентарь на волейбольной площадке представлен следующим оборудованием:

- судейская вышка – место главного судьи;
- рабочее место судьи-секретаря – стол для заполнения протоколов;
- свистки – главный судейский инструмент. Сигнал свистка указывает на нарушение, замену, начало или остановку игры;
- флажки – основной инвентарь рефери, стоящих на линиях. Подъем флага говорит о положении мяча на игровой площадке (например, сигнализирует о выходе мяча на линию);
- табло – отображает текущий счет, наименование команд и состав, направление подачи, замены, тайм-ауты и их продолжительность.

Жестикаляция волейбольных судей

Жесты арбитров во время соревнования – это отдельная и весьма сложная структура, которую должны знать как спортсмены, так и сами члены судейской бригады.

Полный список жестов довольно обширен, и с ним лучше ознакомиться в официальных волейбольных правилах.

Краткий обзор основных знаков:

- Движение одной рукой по направлению подачи – право подавать мяч;
- Указание ладонью на одну из команд – происходит после розыгрыша и показывает то, какой команде начисляется очко и кто производит следующую подачу;
- Поднятые предплечья (одно спереди, второе за спиной) – жест, говорящий о смене стороны поля;
- Буква «Т» двумя руками (ладонь на поднятом вверх указательном пальце другой руки) – обозначение перерыва в партии (уход на тайм-аут);
- Круговое движение руками – знак, говорящий об осуществление замены спортсмена;
- Скрещенные руки – завершение матча или конец сета;
- Поднятая рука с указательным и средним пальцами вверх – знак двойного касания;
- Рука, указывающая на пол (с раскрытой ладонью) или флаг в пол – мяч на площадке (очко зачитывается);
- Поднятые предплечья с открытыми ладонями на себя – мяч вне поля (аут);
- Поднятая рука с 4-мя пальцами – четыре касания мяча (удара) за розыгрыш (бал насчитывается команде-сопернику). Если команда касается мяча более трех раз, то она нарушает правила.

Помимо жестов, судьи оглашают свои решения, используя карточки разных цветов:

- желтая – предупреждение;
- красная – удаление игрока с поля.

Карточки применяются в случае грубых нарушений правил. Во время матча судьи взаимодействуют друг с другом для сведения судейской ошибки к минимуму.

Лыжная подготовка

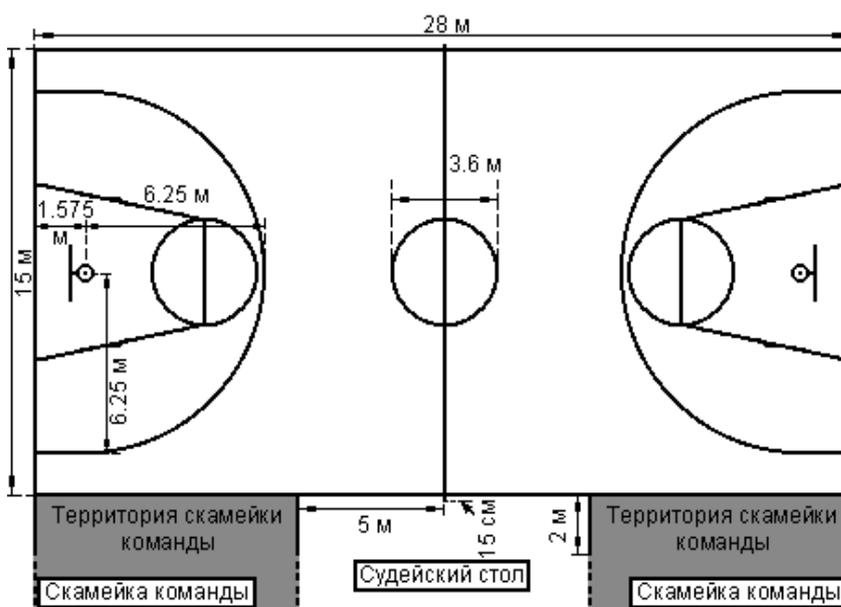
Таблица нормативов

	5 «отлично»	4 «хорошо»	3 «удовлетворительно»
Юноши 5 километров	23.40	25.0	25.40
Девушки 3 километра	17.30	18.45	19.15

Баскетбол

По правилам баскетбола **игра состоит из** четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

РАЗМЕТКА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ



Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:- За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко.- За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два очка.- За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три очка.

Если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников. Если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются. Если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением.

НАРУШЕНИЯ

Нарушение — это несоблюдение правил. Наказанием является вбрасывание, выполняемое командой, не нарушившей правила.

Виды нарушений:

- мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка - игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска. Более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом, не вывела его из зоны защиты в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

ФОЛ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный;
- технический;

неспортивный;
дисквалифицирующий.



Официальные жесты судей в баскетболе

I. Засчитывание мяча

1



2



3



4



5

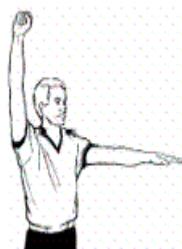


II. Относящиеся ко времени

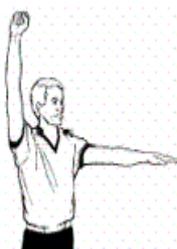
1



2



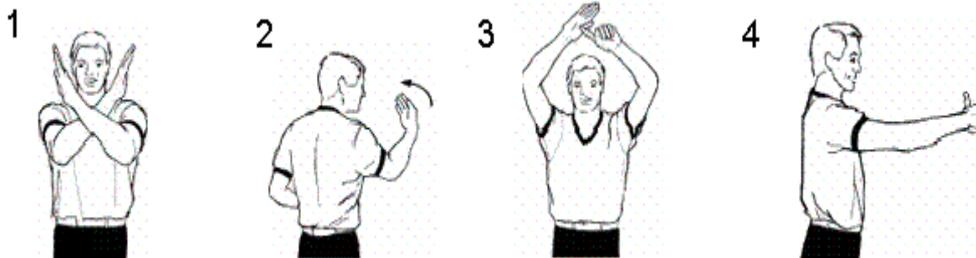
3



4



III. Административные нарушения



Официальные жесты судей в баскетболе

Жесты судей в баскетболе являются единственными во всем мире официальными судейскими баскетбольными жестами. Они используются всеми Судьями мира во всех играх.

Жесты судей в баскетболе при засчитывании мяча

1. Одно очко - опустить кисть
2. Два очка - опустить кисть
3. Попытка трехочкового броска - резкое движение
4. Успешный трехочковый бросок - резкое движение
5. Очки не считать, игровое действие отменяется - быстрое разведение рук

Жесты судей в баскетболе относящиеся ко времени

1. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать - открытая ладонь
2. Остановка часов для фола (вместе со свистком) - ладонь направлена, на нарушителя
3. Включение игрового времени - отмахка рукой
4. Новый отчет 24-х секунд - вращение пальцем

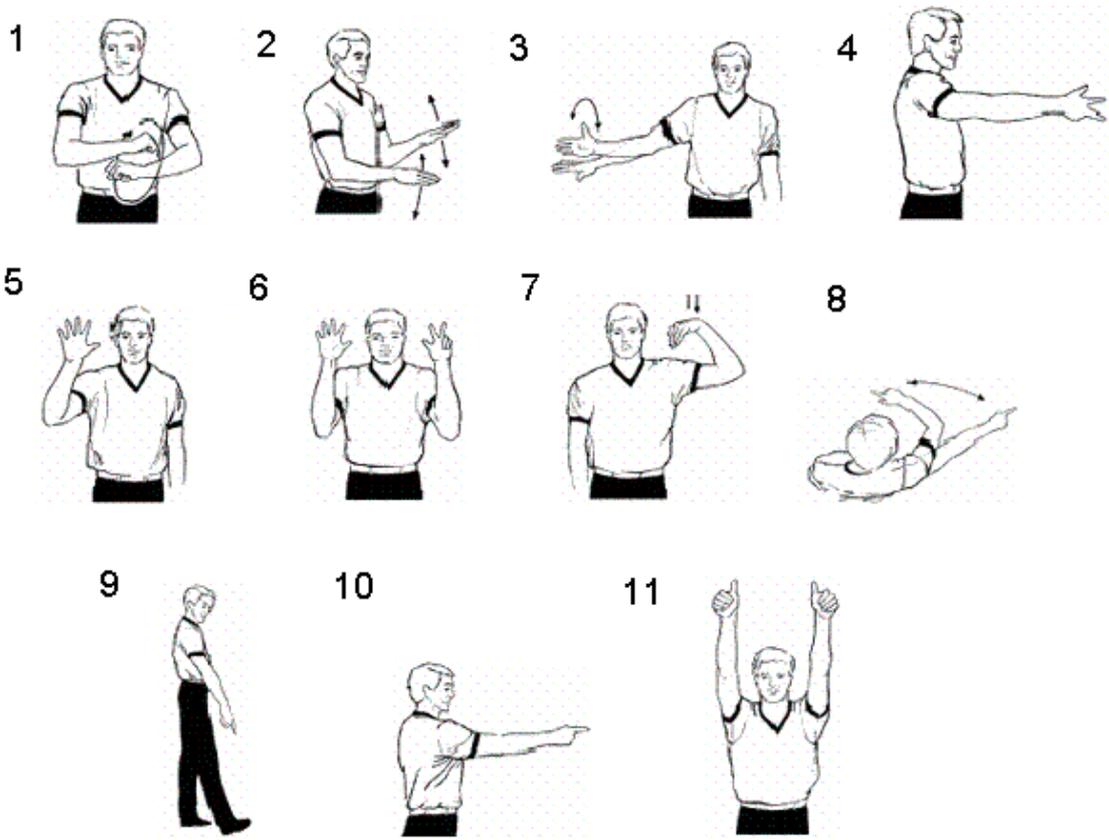
Административные жесты судей в баскетболе

1. Замена - скрещенные руки перед грудью
2. Приглашение на площадку - взмах открытой ладонью
3. Затребованный перерыв - ладонь и палец, образуют букву 'Т'
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом - большой палец вверх

IV. Нарушения

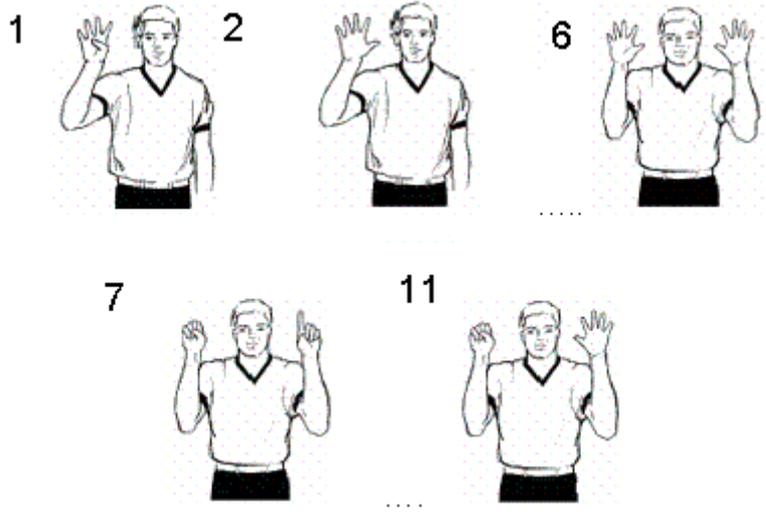
Жесты судей в баскетболе при нарушениях

1. Пробежка - вращение кулаками
2. Неправильное ведение или двойное ведение - движение вверх-вниз
3. Задержка мяча - пополуращение, вперед
4. Нарушение правила 3-х секунд - вытянутая вперед рука с тремя пальцами
5. Нарушение правила 5-ти секунд - показ 5-ти пальцев
6. Нарушение правила 8-ми секунд - показ 8-ми пальцев
7. Нарушение правила 24-х секунд - касание пальцами плеча
8. Возвращение мяча в тыловую зону - указание пальцем
9. Умышленная игра ногой - указание пальцем на ногу
10. Мяч за пределами площадки и/или направление атаки - поднятие пальца параллельно боковой линии
11. Спорный бросок - поднятые большие пальцы рук



V. Показ фола секретарскому столику (3 позиции)

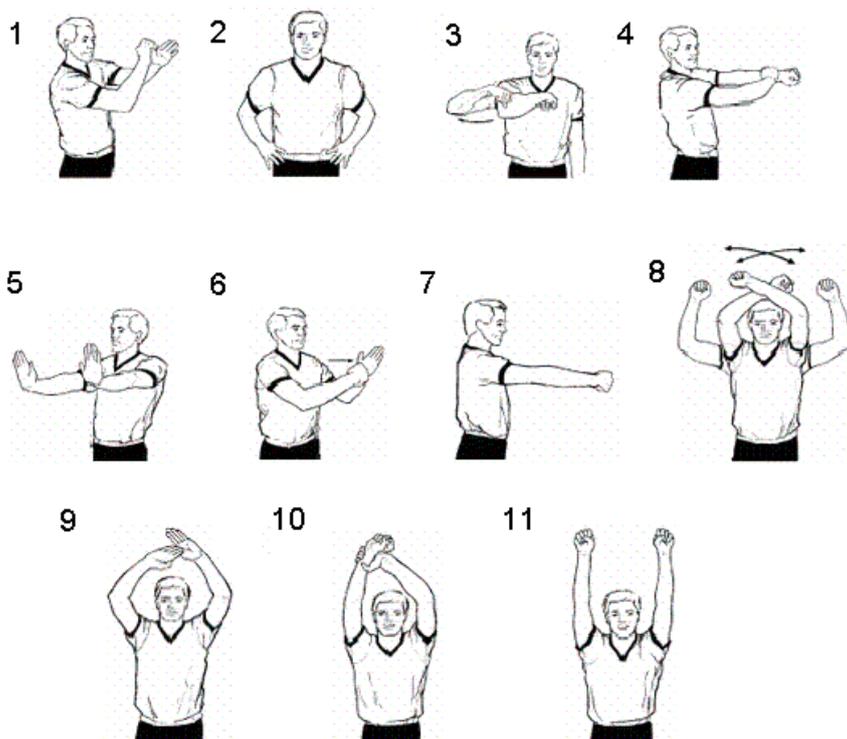
Позиция 1 - Номер игрока



Жесты судьи в баскетболе обозначающие номер игрока

- 1. No. 4
- 2. No. 5
- ...
- 6. No. 10
- 7. No. 11
- ...
- 11. No. 15

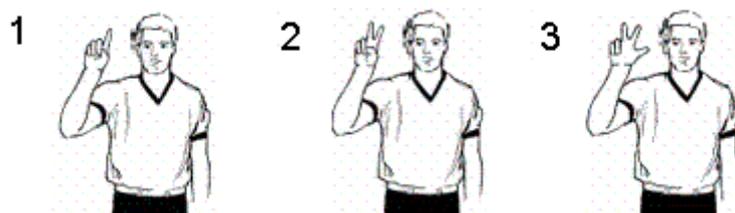
Позиция 2 - Тип фола



Жесты судей в баскетболе обозначающие тип фола

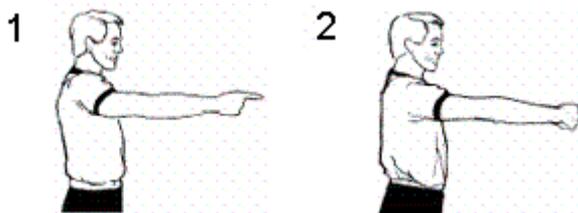
1. Неправильная игра руками - удар по запястью
2. Блокировка (в нападении или в защите) - обе руки на бедрах
3. Широко расставленные локти - движение локтем в сторону
4. Задержка - перехват запястья
5. Толчок или столкновение игрока без мяча - имитация толчка
6. Столкновение игрока с мячом - удар кулаком в открытую ладонь
7. Фол команды, контролирующей мяч - сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды
8. Обоюдный фол - скрещенные кулаки над головой
9. Технический фол - две открытые ладони, образующие букву 'T'
10. Неспортивный фол - перехватывание запястья
11. Дисквалифицирующий фол - поднятые вверх кулаки

Позиция 3 - Число назначенных штрафных бросков



Жесты судей в баскетболе - Число назначенных штрафных бросков

1. Один штрафной бросок - показать один палец
 2. Два штрафных броска - показать два пальца
 3. Три штрафных броска - показать три пальца
- или направление игры**

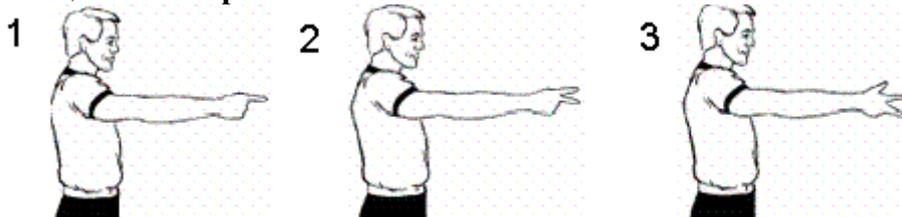


Жесты судей в баскетболе - Указание направления игры

1. Палец параллельно боковой линии
2. После фола команды, контролирующей мяч - кулак параллельно боковой линии

VI. Выполнение штрафного броска (2 позиции)

Позиция 1 - В ограниченной зоне



Жесты судей в баскетболе - Выполнение штрафного броска в ограниченной зоне

1. Один штрафной бросок - один палец горизонтально
2. Два штрафных броска - два пальца горизонтально
3. Три штрафных броска - три пальца горизонтально

Позиция 2 - Вне ограниченной зоне



Жесты судей в баскетболе - Выполнение штрафного броска вне ограниченной зоне

1. Один штрафной бросок - указательный палец
2. Два штрафных броска - пальцы вместе
3. Три штрафных броска - три пальца (большой, средний, указательный)

Гимнастика и легкая атлетика

Нормативы

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<u>Бег 30 м</u> , с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
<u>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине</u>	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из	50	40	35	40	35	30

положения лежа (пресс), раз						
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук

плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основанные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развития выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптации профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.

25. Лыжной спорт: перспективы развития.

3.2 Комплекты оценочных средств для промежуточного контроля

Дифференцированный зачет

Сдача контрольных нормативов

Таблица контрольных нормативов

№	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
6	Бег 100м (с)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
7	Бег 3000 (2000) м (мин, сек,)	13,10	14,40	15,10	9,50	11,20	11,50