

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарина Любовь Васильевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.08.2023 10:49:15
Уникальный программный ключ:
32829db09f9fa4bb1dde1b054a8ebef344ce8798



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

САХАЛИНСКОЕ ВЫСШЕЕ МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ имени Т.Б. Гуженко
– ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

индекс и название учебной дисциплины согласно учебному плану

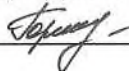
по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)
(шифр в соответствии с ОКСО и наименование)

Холмск
2022 г.

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин протокол от 01.09.2022 г.

Председатель ЦК

 М.А. Горшкова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебно-методического отдела
М.А. Горшкова



Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. N 376 и рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», утверждённой в 2022 году.

Год начала подготовки -2022.

Разработчик: В.К. Ершова, преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура» Сахалинского высшего морского училища им. Т.Б. Гуженко – филиала МГУ им. адм. Г. И. Невельского

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений курсантов и студентов, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме «дифференцированного зачёта».

Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у студентов должны сформироваться следующие знания, умения, а также формируются общие компетенции.

Знания:

3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Основы здорового образа жизни.

Умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 11. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства ³	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
		Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
3.1 3.2	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение	2	Вопросы для устного опроса	

	ОК. 11	физической культуры. Здоровый образ жизни.		Приложение №1	
		Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	Зачет 5 семестр
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.3. Спортивные игры.	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	Зачет 3 и 6 семестры
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	
		Раздел 3. Прикладная физическая подготовка			
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической	2	Вопросы для устного опроса Приложение	Зачет 4 семестр Приложение

		подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов		№3	№4
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса вольных упражнений Приложение №3	

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Раздел 1.

Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
Здоровый образ жизни.

Вопросы для устного опроса.

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
5. Что такое физические упражнения?
6. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
7. Факторы здорового образа жизни.
8. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
9. Весоростовые индексы. Раскройте их содержание.
10. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Средства поддержания нормального веса.
12. Влияние упражнений различного характера (силовых и циклических) на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.
13. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
14. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
15. Закаливание. Суть, правила, средства.

16. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если студент показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.

Оценка «4» ставится, если студент показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.

Оценка «3» ставится, если студент усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

Оценка «2» ставится, если студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Выполняется разбег в 5-8 беговых шагов под углом 30-45° к планке. Отталкивание производится дальней от планки ногой. Мах ногой делается в направлении разбега. Приземление производится на маховую ногу. Фиксируется высота прыжка. Выполняется три попытки. В зачет идет лучшая попытка.



Прыжки через скакалку

Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед. Учитывая количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановки, учащиеся продолжают прыжки с продолжением подсчета. Общее количество прыжков записывают в карту тестирования.

Вращение обруча вокруг талии (девушки).

1. Встаньте прямо, ноги прямые или чуть согнуты в коленях на ширине плеч или чуть шире. Вес тела равномерно распределён по стопе, носки направлены слегка наружу. Возьмите обруч в руки.

2. Напрягите мышцы брюшного пресса и поясницы. Теперь можно отпустить обруч, задав ему при этом вращение руками. Круговыми движениями корпуса, ног и шеи заставляем обруч крутиться вокруг талии и бёдер. При вращении обруча работать должен весь корпус тела — от шеи до колен, а мышцы пресса и бедер должны быть постоянно напряжены.

3. Спина прямая, руки откинута в сторону.

5. Обруч нужно вращать по часовой стрелке.

6. Амплитуда вращений должна быть небольшой.

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	105	110	115	105	110	120

	(см.)						
2	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	110	130	145	120	140	150
3	Вращение обруча вокруг талии (мин.)	3	4	5	3	4	5

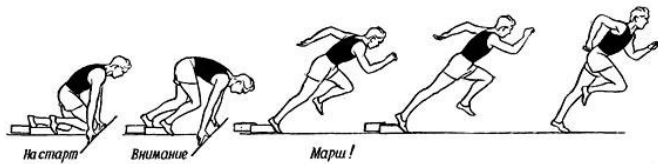
Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см.)	115	120	125	120	130	135
2	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	110	130	150	120	140	155

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.

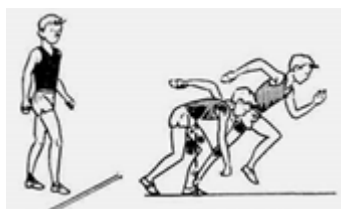
Бег 60 м.

Проводится на прямой беговой дорожке с высокого старта. По команде «На старт» необходимо занять место на линии старта. По команде «Внимание» – согнуть ноги, наклонить туловище, руки опустить вниз. По команде «Марш» – оттолкнуться опорной ногой, одновременно выставляя другую ногу вперед, начать бег. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии. Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.



Бег 1000 м.

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта. По команде «Марш!» обучающий(ая)ся бежит 1000 м до финишной линии. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии. Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.



Челночный бег 3x10 м (координационный бег).

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10 метрового отрезка кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

Прыжок в длину с места. Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.



Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнения	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	9,2	8,8	8,2	9,0	8,6	8,0
2	Бег 1000 м (мин)	4,00	3,50	3,40	3,50	3,40	3,30
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	8,5	8,0	8,3	8,0	7,3
4	Прыжок в длину с места (см)	180	200	220	190	210	230

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнения	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	10,2	9,8	9,2	10,0	9,6	9,0
2	Бег 500 м (мин)	1,50	2,00	2,10	1,45	1,55	2,05
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,0	9,5	9,0	9,7	9,3	8,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	155	170	185	160	175	190

Тема 2.3. Спортивные игры.

ВОЛЕЙБОЛ

Верхняя передача мяча в парах.

Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками сверху. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками сверху.

Нижняя передача мяча в парах.

Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками снизу. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками снизу.

Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2 метра.

Критерии оценки: А) высота передачи не ниже 1 метра.

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.

В) точность передач над собой.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая. Учитывается количество передач.

Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу диаметром 2 метра.

Критерии оценки: А) высота передачи не ниже 1 метра.

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.

В) отскок мяча под прямым углом.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая. Учитывается количество передач.

Нижняя или верхняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оценки: А) техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча. По команде «На старт!» обучающий(ая)ся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» он начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

а. техника ведения мяча

б. смена рук при обводке ориентиров

в. правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Броски мяча с пяти точек.

Выполняется 5 бросков с контрольных точек.

Критерии оценки

а. техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

Штрафной бросок.

Выполняется 5 (на втором курсе 6) бросков с линии штрафного броска.

Критерии оценки:

а. техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств

№ п/п	Содержание	II курс			III курс		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя передача мяча в парах (сек.)	50	40	30	60	45	30
2	Нижняя передача мяча в парах (сек.)	50	40	30	60	45	30
3	Верхняя прямая подача (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
4	Передача мяча двумя	14	12	10	16	14	12

	руками сверху над собой						
5	Передача мяча двумя руками снизу над собой	13	11	9	15	13	11
6	Ведение баскетбольного мяча	9,5	9,7	10,0	9,3	9,5	9,9
7	Броски мяча с 5 точек (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
8	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.

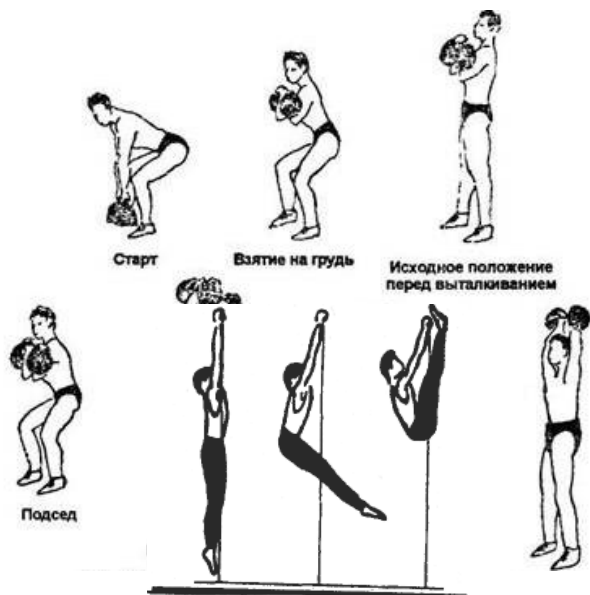
Толчок с груди двух гирь по 16 кг. (юноши)

Исходное положение перед выталкиванием ноги на ширине плеч, спина прямая, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях, дужки гирь на груди. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног вытолкнуть гири вверх. Сделав подсед и «подхватив» гири на прямые руки, выпрямить ноги, зафиксировав гири вверху. Опустить гири к плечам, затем повторить упражнение.

Критерии оценки:

- а. техника выполнения упражнения.

Фиксируется количество выполненных толчков двух гирь.



Рывок гири 16 кг. (юноши)

Поднятие гири рывком предусматривает подъем непрерывным движением гири над головой на выпрямленную руку и фиксацию в таком положении. При этом туловище должно так же быть выпрямлено. После подачи команды судьи можно приступать к выполнению следующего подъема. В рывке у юношей засчитывается средний результат суммы подъемов одной и другой рук, а у женщин сумма подъемов двух рук.

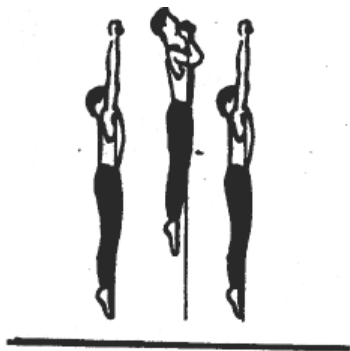


Поднимание ног в висте до касания перекладины (юноши)

Поднимание ног до касания перекладины: не сгибая рук, поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее ногами и опустить их в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

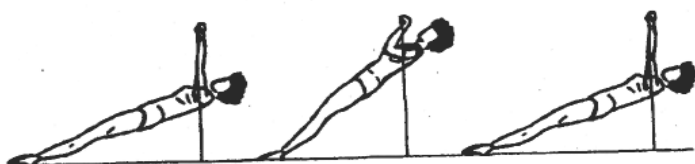
Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускается: сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.



Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

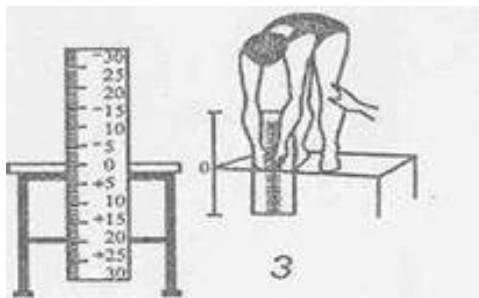
Проводится из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис лежа руки выпрямляются полностью. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.



Наклоны туловища вперед на гибкость (девушки)

Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Если они ниже опоры, гибкость положительная (+), если выше опоры – отрицательная (-). Выполняются три наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течении 5 с. Данный тест можно выполнять также из положения сидя, ноги прямые. Процедура оценки гибкости аналогична.



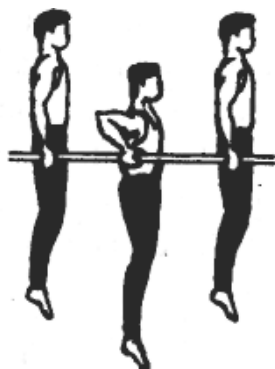
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения «упор лежа»; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямых линий «голова - туловище - ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий.



Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)

Выполняются из исходного положения – упор на кистях, руки выпрямлены полностью, ноги опущены. Упражнение считается выполненным правильно, если опускание производится до полного сгибания рук, а разгибание – до полного их выпрямления. Незначительное сгибание и разгибание ног разрешается.



Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о стенку (девушки).

Исходное положение – опора на одну ногу, стоять на выпрямленной ноге, другая в свободном положении опущена вниз, рукой придерживать о стенку.

Опустить, согнув ногу в коленном суставе, придерживаясь о стенку. Выпрямиться, разогнув ногу в коленном суставе, зафиксировать положение стоя 1–2 с. Смена ног разрешается после двух приседаний.



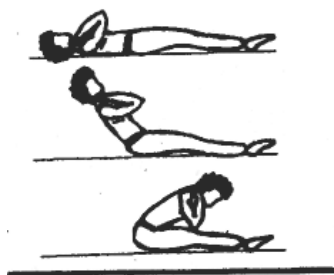
Поднимание туловища за 30 секунд.

Выполняется на гимнастических матах из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, пальцы рук в замок». Угол в коленном суставе 90° , стопы зафиксированы под нижней перекладиной гимнастической стенки. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием лопатками мата.



Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине (девушки).

Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.



Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Толчок с груди двух гирь по 16 кг.	7	8	11	8	11	14
2	Рывок гири 16 кг.	15	20	25	20	25	30
3	Подтягивание на перекладине в висе	8	10	12	8	11	13
4	Поднимание ног в висе до касания перекладины	2	5	7	3	5	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	30	40	25	35	40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	6	9	12	7	9	12
7	Поднимание туловища (пресс) за 30 секунд	20	23	26	24	26	28

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание на низкой перекладине	7	12	18	12	16	20
2	Наклоны туловища вперед (гибкость)	6	13	20	7	14	20
3	Сгибание и	8	9	11	9	10	12

	разгибание рук в упоре лежа						
4	Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о стенку	50	55	60	55	60	65
5	Поднимание туловища (пресс) за 30 секунд	16	21	24	17	23	25
6	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине	20	25	30	25	30	35

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Раздел 3.

Прикладная физическая подготовка

Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов.

Вопросы для устного опроса.

1. Раскройте связь трудовой деятельности и физической культуры.
2. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
3. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
4. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?
5. Укажите виды профессионально-прикладной физической подготовки и их назначение.
6. Раскройте факторы, которые необходимо учитывать при подборе форм и содержания производственной физической культуры.

7. Назовите формы производственной гимнастики и дайте их краткую характеристику.
8. Раскройте содержание типовой схемы физкультурной паузы.
9. Укажите особенности физкультурных минут общего и локального воздействия.
10. В каких формах и где решаются задачи послерабочего восстановления?
11. Как осуществляется профилактика влияния неблагоприятных факторов труда?
12. Укажите характерную особенность профессионально-прикладной физической подготовки, ее основные задачи.
13. Почему посредством физических упражнений возможно обеспечить более высокий уровень развития профессионально важных качеств, чем это имеет место в процессе труда?

Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если студент показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.

Оценка «4» ставится, если студент показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.

Оценка «3» ставится, если студент усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

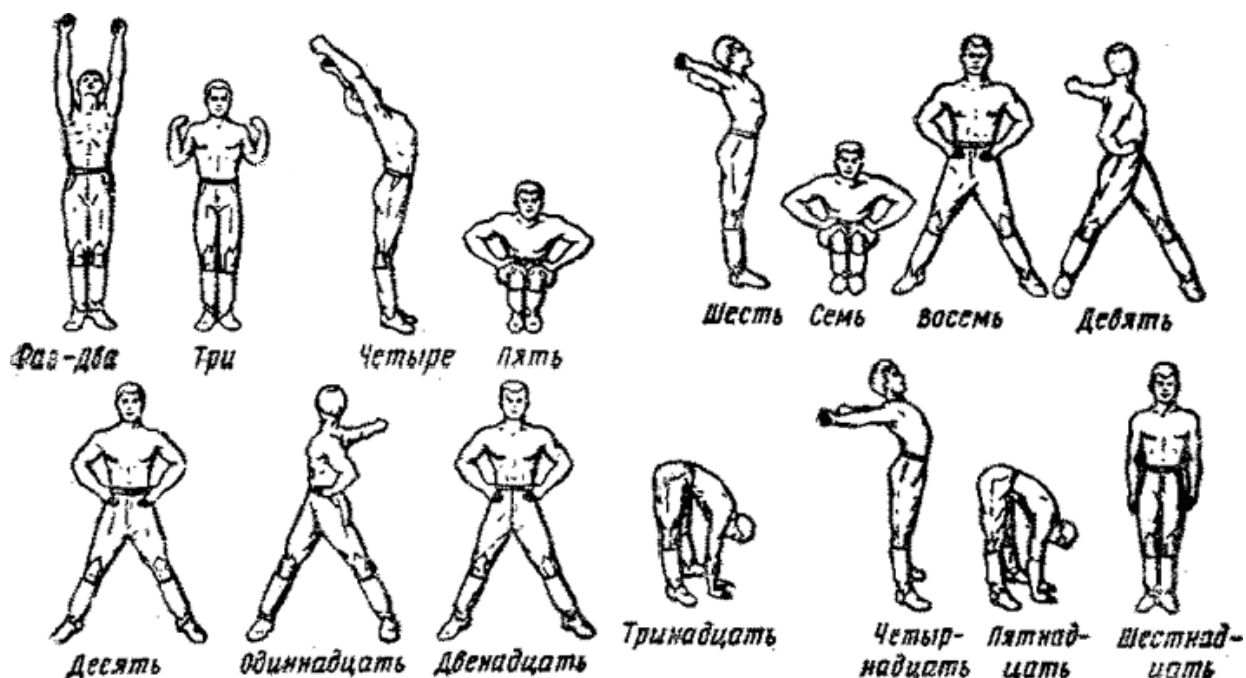
Оценка «2» ставится, если студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах

поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.

Комплекс вольных упражнений №1.

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.



«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки - на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

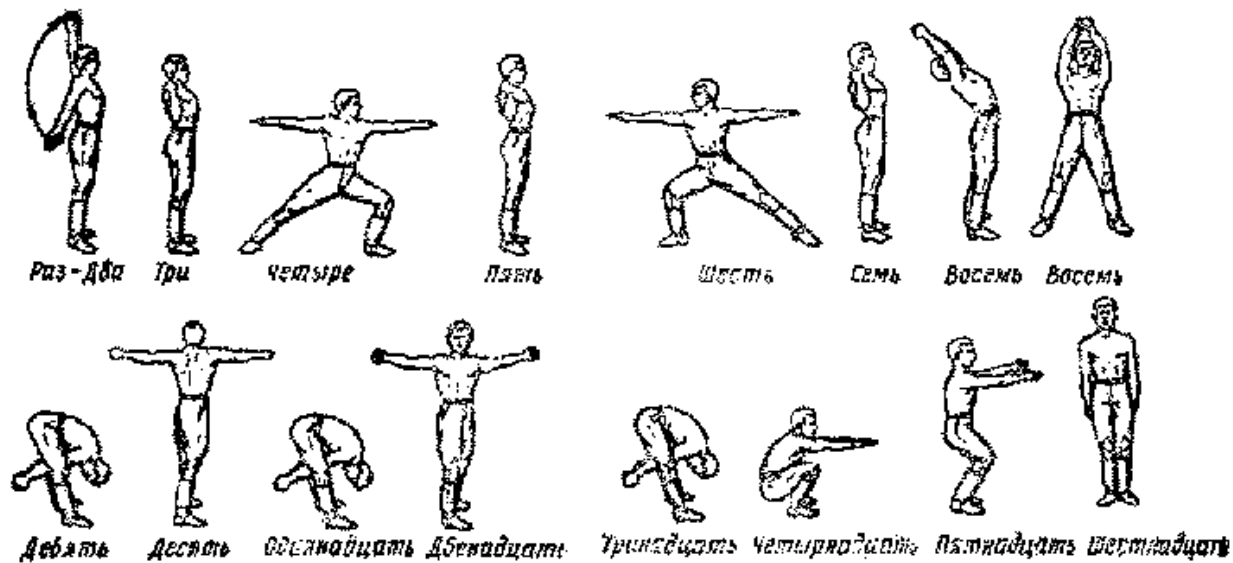
«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.



«Раз-два» - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцати» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх – в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

Оценка «4» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела).

Оценка «3» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние движения).

Оценка «2» ставится, если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента).

Вид промежуточной аттестации: зачет.

- 1. Сроки проведения:** последнее занятие согласно расписанию.
- 2. Форма проведения:** сдача контрольных нормативов.
- 3. Необходимые зачетные материалы по дисциплине**

3.1. Перечень разделов и тем:

лёгкая атлетика, атлетическая гимнастика.

3.2. Перечень практических заданий:

бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки);
подтягивание на высокой перекладине (юноши);
подтягивание на низкой перекладине (девушки);
прыжок в длину с места.

4. Процедура подготовки и проведения зачета

К зачету по дисциплине «Физическая культура» допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебную программу дисциплины (включая все контрольные нормативы и самостоятельные работы).

Зачет проводится в специально подготовленном спортивном зале и на спортивной площадке (согласно расписанию занятий).

На выполнение контрольных нормативов обучающимся отводится не более 90 минут.

Оценка, полученная на зачете, заносится преподавателем в зачётную книжку обучающегося (кроме неудовлетворительной) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительная).

5. Критерии оценок уровня подготовки студента

Бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта. По команде «Марш!» обучающий(ая)ся бежит 1000 м (500 м) до финишной линии. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии.

Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускается: сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Проводится из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис лежа руки выпрямляются полностью.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу на расстоянии друг от друга 10–15 см, у линии отталкивания (не переступая ее). По команде «Внимание» ноги согнуть в коленных суставах, туловище наклонить вперед, руки отвести в стороны и назад. По команде «Марш» оттолкнуться, выпрямиться, руки послать вперед, затем согнуться и совершить полет. Приземление производить одновременно на две ноги. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Обучающемуся дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

№ п/п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 1000 м (мин. сек)				3.40	3.50	4.00
2	Бег 500 м (мин. сек)	1.50	2.00	2.10			
3	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)				12	10	8
4	Подтягивание на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз)	18	12	7			
5	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	220	200	180

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Учебник для учреждений проф. образования. М.: «Академия», 2010.
2. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Лях В. И. Тестовый контроль по физической культуре. М.: «Просвещение», 2010
4. Лях В.И. Любомирский Л.Е. Физическая культура общеобразовательных учреждений. М.: «Московские учебники», 2012

Дополнительные источники:

1. Днепров, Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М.: «Дрофа», 2007.
2. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения: методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева. Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2012.

Интернет ресурсы:

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>