

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2025 14:18:52
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина СГ.04

Физическая культура

Социально-гуманитарный цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

46.01.03

код

специальность

Делопроизводитель

наименование специальности

квалификация

Делопроизводитель

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М., Ерохин А.А.

Душанбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2024

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины физическая культура, входящей в состав ППКРС по специальности **46.01.03 Делопроизводитель**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 26 часов, на самостоятельную работу 10 часов.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС профессии **46.01.03 Делопроизводитель** и рабочей программой дисциплины физическая культура:

умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

ОК8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **46.01.03 Делопроизводитель** рабочей программой дисциплины физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- проверка выполнения самостоятельной работы студентов,
- проверка выполнения контрольных упражнений,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий*.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- Для освобожденных по состоянию здоровья - написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
- Работа со справочной литературой и нормативными материалами.

Темы практических занятий:

Раздел I. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции

Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон

Раздел II. Волейбол

Стойки и передвижения,

Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе

Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе

Раздел III. Лыжная подготовка

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника спусков и подъемов

Раздел IV. Баскетбол

Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе

Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча в баскетболе

Техника броска мяча

Во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу, дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу:

1. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2. Положения в низком старте. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения бегуна
4. Техника передачи эстафетной палочки.
5. Правила соревнований в эстафетном беге
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции
7. Комплекс упражнений на силу и гибкость
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений
9. Составить комплекс упражнений на силу для круговой тренировки
10. Составить комплекс из 6 -и восьмерок
11. Правила игры в волейбол
12. Техника стоек и передвижений, поворотов, остановок в волейболе
13. Анализ техники верхнего приема и передачи мяча в волейболе
14. Анализ техники нижнего приема и передачи мяча в волейболе
15. Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)
16. Техника приема мяча после подачи.
17. Упражнения на развитие силы плечевого пояса и кисти, скоростно-силовых способностей
18. Анализ техники классических ходов. Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
19. Техника попеременных классических лыжных ходов
20. Техника одновременных классических лыжных ходов.
21. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
22. Техника спусков и подъемов.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам

24. Правила игры в баскетбол
25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
26. Ведение мяча в баскетболе
27. Техника броска мяча в баскетболе
28. Упражнения для развития силы кисти и плечевого пояса
29. Техника броска мяча в движении. 30. Техника штрафного броска
31. Развитие скоростно-силовых способностей
32. Подвижные игры с элементами баскетбола
33. Кроссовая подготовка
34. Комплекс упражнений на восстановление
35. Техника прыжка в длину с разбега.
36. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
37. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам
38. Техника метания малого мяча по частям.
39. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
40. Значимость физической культуры
41. Физическая и умственная деятельность студента
42. Оздоровительные средства физической культуры
43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
44. Составляющие здорового образа жизни
45. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни
46. Факторы, улучшающие состояние здоровья студента
47. Влияние состояния здоровья на динамику работоспособности студентов
48. Психорегулирующие оздоровительные технологии в физической культуре и спорте
49. Средства физического воспитания
50. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями
51. Нетрадиционные средства физических упражнений
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

Перечень тестовых заданий по темам отдельных практических занятий для обучающихся:

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков называется:

Ответ: здоровье

2. Эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется:

Ответ: стресс

3. Бег на короткие дистанции называется:

В) спринтерский

4. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, называется

Ответ: рекорд

5. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется:

Ответ: равновесием

6. Перемещение тела человека путем выставления одной ноги и перенесения веса на неё называется:

Ответ: шаг

7. Основной формой подготовки спортсмена является

Ответ: спортивная тренировка

8. Физическая культура – это

Ответ: область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

9. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием:

Ответ: адаптация

10. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется:

Ответ: повреждением

11. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике называется:

Ответ: кувырок

12. Размеры баскетбольной площадки согласно правилам игры?

А) 28х15 м

13. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?

А) 5

14. Согласно правилам игры волейбола, максимальное количество партий составляет?

Б) 5

15. За какое количество персональных нарушений (фолов) удаляют игрока с игровой площадки в баскетболе?

В) 5

16. Какой из лыжных ходов является классическим?

В) Попеременный двухшажный ход

16. В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта?

В) Норвегия

17. Что означает сплетение пяти колец разного цвета в олимпийской символике?

В) континенты;

18. В какой стране впервые зародилась игра в баскетбол?

А) США

19. Какие команды подаются на старте в беге на короткие дистанции?

В) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

20. На какой высоте устанавливается баскетбольное кольцо согласно правилам соревнований?

В) 3м 05 см

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

«5» (отлично) – 16-20 верных ответов (80%-100%)

«4» (хорошо) – 12-15 верных ответов (60% - 79%)

«3» (удовлетворительно) – 9-11 верных ответов (40%-59%)

«2» (неудовлетворительно) – менее 9 правильных ответов (менее 40%)

Правильный ответ на тестовые вопросы открытого типа при зачете результатов оценивается в 1 балл и суммируется с общим количеством баллов полученным при решении тестовых заданий закрытого типа.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для очной формы обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического задания
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Тестирование Устный опрос во время занятия

социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
---	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачет, зачет.

Дифференцированный зачет/зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Дифференцированный зачет/зачет проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура»

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» оценка текущего контроля подразумевает контроль практических умений и навыков по четырем разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег 30м, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5,8 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 6,0 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 4,5 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек(юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5,2 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (юноши)	Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша с помощью электронного секундомера до сотых долей.

Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание по команде «марш!»
- постановка стоп по касательной виража, сохраняя наклон туловища в центр виража, левая рука прижимается к туловищу, локоть правой отводится чуть в сторону
- бег по прямой со входом в вираж
- бег по виражу с выходом на прямую

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег 60м, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 8,9 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 9,4 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 10,0 сек(девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 10,5 сек(девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 8,2 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 8,7 сек(юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 9,2 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 10,0 сек(юноши)	Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.

Раздел 2. Волейбол

Стойки и передвижения в волейболе

Стойки. В волейболе различают высокую, среднюю, низкую стойку. **При оценивании положения стоек на что обращают внимание:**

- положение стоп

- ноги полусогнутые в коленном суставе, вес тела распределен равномерно на обе ноги
- тело немного наклонено вперед, центр массы смещен в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (при стартовой стойке)

- руки полусогнуты в локтях, расставлены чуть в стороны
- пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены

Именно такая стойка в волейболе позволяет быстро переключаться на:

- прием мяча снизу
- прием мяча сверху
- перемещение в любом направлении (вперед, назад, в стороны)
- прыжок с места вверх или вперед (для падения на грудь)

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху

- техника передачи мяча сверху двумя руками (при выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистыми касаниями кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

- правильное последовательное выполнение работы рук и ног при приеме и передачи мяча

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Верхняя передача над собой, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 8 - 10 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 6 - 8 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 6 раз (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 7 – 9 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат менее 7 раз (юноши)	Из положения стойка волейболиста обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой. Высота полета мяча 1,5 – 2м.

Техника нижнего приема и передачи мяча.

- техника передачи мяча двумя руками снизу (при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча двумя руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного из предплечья над другим изменит направление отскока мяча)

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Передача мяча снизу над собой, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 7 - 9 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5 - 6 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 5 раз (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 7 - 9 раз (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 7 раз (юноши)	Из положения стойки волейболиста обучающийся выполняет нижний прием и передачу мяча внутренней частью предплечий. Высота полета мяча 1,5 – 2 метра над головой

Раздел 3. Лыжная подготовка

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание

палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно, (мин/сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 30 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 40 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 40 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 25 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 25 сек (юноши)	Из положения старта по сигналу пробегание 30 метров классическим ходом с поворотом переступанием и бег обратно.

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки
- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90°, ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег на лыжах 3 км, 5 км, (мин.) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 28 мин (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 33 мин (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 35 мин (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 35 мин (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 28 мин (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 31 мин (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 36 мин (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 36 мин (юноши)	Находясь на линии старта по сигналу обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию. Девушки 3км, Юноши 5 км.

Техника подъемов и спусков

Оценка техники спусков на лыжах включает анализ различных стоек, которые используются для преодоления склона (высокая, средняя (основная), низкая и стойка отдыха). Главное правило — постоянный контакт лыж с поверхностью снега. Центр тяжести при этом необходимо оставлять на одном уровне по высоте, то выпрямляясь, то приседая.

Также при оценке техники спусков обращают внимание на способ торможения: осмысленное регулирование скорости спуска и торможение вовремя и в нужном месте.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Подтягивание в висе на низкой перекладине, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 16 - 20 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 11 - 15 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 8 - 10 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 8 раз (девушки)	Из положения вис лежа на низкой перекладине, туловище прямое, ноги на полу, хват обычный. Обучающийся выполняет сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью перекладины.
Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 11 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 6 - 10 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 4 - 5 раз (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 4 раз (юноши)	Из положения упора на съемном турнике(параллельных брусьях), руки прямые, ноги вместе. Обучающийся по сигналу выполняет сгибание и разгибание рук до угла 90 градусов

Раздел 4. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.

Стойка баскетболиста — это наиболее рациональное исходное положение игрока,

обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом

Оценка стойки баскетболиста:

- одна нога немного впереди другой, ноги полусогнуты в коленях
- вес тела равномерно распределен на обе стопы
- руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу, мяч удерживается на уровне живота

Оценка стойки защитника:

- ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отставлены в стороны

Игрок готов к действиям

Передвижения. Оценка техники:

- работа ног (полусогнуты, равномерное распределение массы тела на две стопы)
- положение рук, перед грудью (готовы принять, передать, вырвать, выбить мяч)
- приставной шаг, шаги и бег вперед назад, вправо влево, резкое изменение направления
- бег спиной вперед, работа ног с носка, смещение туловища в противоположную сторону движения, руки согнуты в локтевом суставе

Повороты. Оценка техники

Повороты осуществляются на одной ноге, первой оказавшаяся опорной после остановки. На ней осуществляется поворот через правое или левое плечо. С целью спасения мяча, перед передачей или перед броском.

Остановки.

Остановка прыжком, **оценка:**

- толчок правой или левой ногой, приземление в устойчивое положение на две стопы

Остановка двумя шагами, с удлинением шага правой (левой), **оценка:**

- сохранение двухшажного ритма

Техника ловли и передачи мяча

Стойка баскетболиста в момент ловли, **оценка техники:** ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Оценка техники ловли мяча одной рукой, игрок останавливает его дальше от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями

Оценка техники передачи двумя руками от груди. Данная передача позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Оценка техники передачи двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Оценка техники передачи одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и

хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Оценка техники передачи с отскоком от пола. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса.

Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 14 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 16 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 16 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 14 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 15 сек (юноши)	Из положения стойки баскетболиста по сигналу в парах в движении начинают передавать друг другу мяч. Расстояние между обучающимися 5 метров. По боковой линии волейбольной площадки (18м) туда и обратно.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- ведение мяча исполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.
- владение ведением мяча правой и левой рукой
- остановка с ведением мяча
- изменение отскока мяча при ведении, «чувство мяча»
- завершение ведения передачей или броском

Техника броска мяча

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Ведение мяча по боковой линии баскетбольной площадки, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 18 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал	Из положения стойки баскетболиста обучающийся в максимальном темпе выполняет ведение мяча по боковой линии баскетбольной площадки туда и обратно с остановкой прыжком на время.

результат 20 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 22 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 22 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 16 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 18 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 20 сек (юноши)	
---	--