

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.05.2024 09:38:57
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ**

Колледж

Фонд оценочных средств

по дисциплине ОГСЭ.04 *Физическая культура*

Профессиональный цикл, общепрофессиональная дисциплина, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

40.02.01 *Право и организация социального обеспечения*

код

наименование специальности

Уровень подготовки

углубленный

Разработчик (составитель)

Преподаватель Ерохин АА

Душанбаева Г.Р., Салемгареева Г.М.

Стерлитамак 2021

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Физическая культура», входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине «Физическая культура»

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения 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 и профессиональных компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

ОК – 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки

ПК 1.2. Проводить уроки

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу

ПК. 3.3. Проводить внеклассные мероприятия

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**, 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:

- *выполнение практических занятий*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов*

Темы практических занятий для студентов 2 курса:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

Техника эстафетного бега

Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Подвижные игры

Подвижные игры

Подвижные игры по видам спорта

Подвижные игры

Подвижные игры (контроль)

Раздел 3. Волейбол

Техника верхней и нижней передачи в волейболе

Техника подачи верхней и нижней прямой в волейболе

Техника приема мяча после подачи

Техника владения мячом

Раздел 4. Лыжная подготовка

Техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Раздел 5. Баскетбол

Техника перемещений, остановок и жонглирование мячом.

Техника ловли и передачи мяча

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча в баскетболе

Техника броска мяча в движении
Техника штрафного броска

Раздел 6. Легкая атлетика
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Техника метания малого мяча на дальность
Техника эстафетного бега
Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м
Кроссовая подготовка.

Темы практических занятий для студентов 3 курса:

Раздел 1. Легкая атлетика
Техника бега на средние дистанции
Техника метания малого мяча на дальность
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Техника бега на средние и длинные дистанции
Техника эстафетного бега.

Раздел 2. Подвижные игры
Классификация подвижных игр
Командные подвижные игры
Не командные подвижные игры

Раздел 3. Волейбол
Техника передвижений в волейболе
Техника приема и передачи мяча в волейболе
Техника приема мяча после подачи
Техника подачи мяча в волейболе

Раздел 4. Лыжная подготовка
Техника классических попеременных лыжных ходов
Техника поворотов и движений
Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке
Техника одновременных классических лыжных ходов
Техника лыжных ходов и переход с одного хода на другой.

Раздел 5. Баскетбол
Техника ловли и передачи мяча
Техника ведения мяча с изменением направления
Техника ведения мяча по прямой
Техника броска мяча в движении.
Техника броска мяча на точность.
Техника броска мяча в движении.
Техника штрафного броска

Раздел.6. Легкая атлетика
Техника бега на средние и длинные дистанции.
Техника прыжка в длину с разбега
Техника метания малого мяча на дальность
Техника эстафетного бега

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Темы практических занятий для студентов 4 курса:

Раздел.1. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции.

Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

Техника метания малого мяча на дальность

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Раздел 2. Подвижные игры

Классификация подвижных игр

Не командные подвижные игры

Командные подвижные игры

Раздел.3.Волейбол

Техника приема и передачи мяча в волейболе, подачи (верхняя и нижняя прямая)

Техника владения мячом

Техника приема мяча после подачи

Раздел 4. Лыжная подготовка

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника классических лыжных ходов

Раздел 5. Баскетбол

Техника ловли и передачи мяча

Техника ведения мяча в баскетболе

Техника штрафного броска

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника эстафетного бега

Проверка выполнения самостоятельной работы.

Дисциплина физическая культура предусматривает ежедневно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

В соответствии с положением по организации самостоятельной работы студентов колледжа, пункт 1.3. Самостоятельная работа студентов рассматривается в колледже СФ БашГУ как управляемая преподавателями система организационно педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин в соответствии с ФГОС СПО без их прямой помощи.

Контроль самостоятельной работы предполагает предоставление обучающимися графика посещения учебно-тренировочных занятий, результатов участия в соревнованиях.

**Базы СФ БашГУ
внеаудиторных занятий по видам спорта**

№	Залы СФ БашГУ	Место нахождение	Виды спорта
---	---------------	------------------	-------------

1	Зал №1	пр-кт Ленина, 49	волейбол (юноши) волейбол (девушки) баскетбол (юноши) баскетбол (девушки) легкая атлетика легкая атлетика легкая атлетика
2	Зал №2	ул. Заводская, 6	Футбол Бокс Спортивный туризм Спортивная аэробика Черлидинг Тяжелая атлетика
3	Зал №3	пр-кт Ленина, 37	Спортивное ориентирование (юноши) Спортивное ориентирование (девушки) Настольный теннис

Спортивные и спортивно-оздоровительные организации города

№	Наименование организации	Место нахождения	Виды спорта
1	МАУ «СПОР» Петров Владимир Валериевич	пр. Ленина, 47, тел.: 43-14-42 (факс); тел.: 43-48-01, сайт: sdyshor-str.ru	лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, бокс, акробатика, дзюдо, велоспорт
		пр. Ленина, 26, стадион, тел.: 43-94-71	футбол, большой теннис
		пр.Октября, 5а, спорткомплекс, тел.: 22-61-00	бокс, дзюдо
		Дворец спорта «Стерлитамак-Арена», ул.Коммунистическая, 101, тел.: 33-19-90	хоккей с шайбой, фигурное катание, волейбол
2	МАУ ДО ДЮСШ №2 Суздаль Александр Николаевич	ул.Коммунистическая, 104, тел.: 22-88-14, Братская, 9	волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, самбо, бокс, тяжёлая атлетика, шахматы, шашки
3	МАУ ДО СДЮТЭ Воронин Сергей Борисович	ул.Гоголя, 143, тел.: 43-90-19	спортивный туризм, спортивное ориентирование
4	МАУ ДО «ЦВР	ул.Худайбердина, 149,	футбол, хоккей,

	«Надежда» Краснов Роман Андреевич	тел.24-67-94, тел.: 24-83-80	бокс, кикбоксинг, спортивная аэробика, настольный теннис, шашки, шахматы, тяжелая атлетика, греко-римская борьба, гандбол, куреш, черлиди нг
5	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан	ул.Кочетова, 26б, тел.: 28-49-93	плавание, греко-римская борьба, бокс
6	Мотоклуб «Каустик» Чапало Владимир Петрович	пр.Ленина, 2в., тел.: 43-82-31	мотоспорт
7	Горнолыжная база «Куш-Тау» Михайлов Виктор Николаевич	пос.Шахтау, тел.: 8-901-819-04-00	горные лыжи
8	ООО Спортивный клуб «Культурист» Ахунов Радик Магданович	ул.Дружбы, 3, тел.: 43-97-73	гиревой спорт, армспорт, аэробика
9	Спортивный клуб «Шотокан» Махновский Валерий Николаевич	ул.Худайбердина, 72-10, тел.: 89272349031	каратэ
10	Общественная организация «Федерация каратэ» Герлейн Вячеслав Викторович	ул.Тукаева, 27а, тел.:89093527417	каратэ
11	Детско-юношеская спортивная школа №1 Муниципального района Стерлитамакский район	Стерлитамакский р-н, с. Новая Отрадовка, ул. Школьная, 4Б 8 (3473) 26-77-45, 8 (347) 322-31-67	Самбо, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, акробатика, лыжный спорт, легкая атлетика, шахматы, стрельба из лука
12	Детско-юношеская спортивная школа №2	Стерлитамак, ул. Коммунистическая, 104 8(3473)22-88-14	Баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, тяжелая атлетика, борьба самбо, футбол, шахматы, шашки

1 3	Школа плавания Антона Анчина	Кочетова, 26Б +7-917-420-06-08	Плавание, аквааэробика
1 4	Fitness-Фея	11 Социалистическая ул., +7 (962) 537 7221	Тренажёрные залы Йога, Калланетика, Пилатес, Стретчинг, Персональный тренер
1 5	Фитнес-клуб «Силуэт»	ул. Блюхера, 4 +7 (347) 324 1215	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит, тайский бокс
1 6	Фитнес-центр «Спринт»	ул. Вокзальная, 13а +7 (347) 325 6989	Йога, бальные танцы, тренажёрный зал, степ-аэробика, силовой-пилатес, группа здоровья, сайкл
1 7	. Фитнес-центр «SportClub»	ул. Дружбы, 29г +7 (347) 320 1220	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит
1 8	Велнес-клуб «Восток»	ул. Комсомольская, 84 +7 (347) 321 8616	Тонус центр, тренажёрный зал
1 9	Спортивно- оздоровительный центр «Норис»	84 ул. Коммунистическая, +7 (965) 644 4786	Тренажёрный зал, фитнес-зал
2 0	Спортивный клуб «L- FITNESS Park»	ул. Худайбердина, 101в +7 (347) 341 3979	Аэробика, танцы, силовые тренировки
2 1	Фитнес-клуб «WorldGym»	ул. Ибрагимова, 1а +7 (347) 324 3511	Тренажёрный зал, плавание, групповые программы, персональные тренировки
2 2	Тренажерный зал «Атлет»	ул. Советская, 104	Тренажёрный зал

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

Темы для устного опроса для спец. группы и групп О.В.З для спец. группы и групп О.В.З:

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
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»
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 спец. группы и групп О.В.З для спец. группы и групп О.В.З:**

1. В какой стране зародилась легкая атлетика?

а Рим

б Греция

в Америка

- 2. Входит ли легкая атлетика в состав Олимпийских игр?**
а да
б нет
- 3. В каком году возобновилось проведение современных летних Олимпийских игр?**
а 1896
б 1898
в 1924
- 4. В каком году начали проводиться зимние Олимпийские игры?**
а 1896
б 1912
в 1924
- 5. Сколько групп объединяет легкая атлетика?**
а 3
б 5
в 4
- 6. Бег на короткие дистанции называется:**
а стайерский
б марафонский
в спринтерский
- 7. В беге на короткие дистанции спортсмен бежит с какого старта?**
а высокого
б среднего
в низкого
- 8. Какие группы легкоатлетических упражнений включены в многоборье?**
а ходьба, бег прыжки
б ходьба, бег с барьерами, метание
в бег, прыжки, метание
- 9. Сверхдлинная дистанция 42км 195м называется:**
а марафонской
б длинный спринт
в стайерской
- 10. Командный вид в легкой атлетике?**
а метание
б прыжки
в эстафета
- 11. Прыжок осуществляемый через горизонтальные препятствия называется:**
а «Фосбери-флоп»
б «Перешагивание»
в «Ножницы»
- 12. Сколько попыток дается спортсмену в финальных соревнованиях на взятие высоты, на преодоление длины и расстояния в прыжках и метаниях?**
а 6
б 4
в 3
- 13. Обучение техники прыжка в длину с разбега разделено на фазы:**
а 3
б 4
в 5
- 14. Какие из перечисленных фаз относятся к прыжкам в высоту с разбега?**
а разбег, отталкивание, полет через горизонтальное препятствие, приземление
б разбег, финальное усилие, остановка

в разбег, отталкивание, полет через вертикальное препятствие, приземление

15. В классической эстафете бегут сколько участников?

- а 4 участника
- б 6 участников
- в 8 участников

16. Кто основатель современных олимпийских игр?

- а Авиценна;
- б Пьер де Кубертен;
- в Хуан Антонио Самаранч;
- г Геракл

17. Основатель игры в волейбол:

- а Вильям Морган
- б Джеймс Нейсмит
- в Гунде Сван

18. Основатель игры в баскетбол:

- а Вильям Морган
- б Джеймс Нейсмит
- в Гунде Сван

19. Кем основан и впервые применен на Олимпийских играх 1984г в Сараево коньковый ход?

- а Вильям Морган
- б Джеймс Нейсмит
- в Гунде Сван

20. Размеры волейбольной площадки?

- а 24х8 м
- б 18х9 м
- в 21х7 м

21. Высота женской волейбольной сетки?

- а 243см
- б 224 см
- в 234 см

22. Укажите вес волейбольного мяча.

- а 150г
- б 250г
- в 270г

23. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?

- а 5
- б 6
- в 8

24. Размеры баскетбольной площадки?

- а 28х15 м
- б 26х14 м
- в 25х12 м

25. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?

- а 5
- б 6
- в 8

26. Сколько максимально партий играется в волейболе?

- а 4
- б 5
- в 6

27. Длительность игры в баскетбол по правилам соревнований?

- а 20 минут
- б 30 минут
- в 40 минут
- 28. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?**
- а 24 сек.
- б 20 сек.
- в 30 сек.
- 29. Может ли игрок после блока выполнить передачу или прием мяча в волейболе?**
- а Да
- б Нет
- 30. Сколько касаний может выполнить команда в волейболе при розыгрыше мяча?**
- а 4
- б 3
- в 2
- 31. За сколько фалов удаляют игрока в баскетболе?**
- а 3
- б 8
- в 5
- 32. Какой из классических ходов является основным?**
- а Одновременный двухшажный ход
- б Попеременный четырехшажный ход
- в Попеременный двухшажный ход
- 33. В какой стране зародились лыжные гонки?**
- а Финляндия
- б Швейцария
- в Норвегия
- 34. Что из ниже перечисленного относится к лыжному двоеборью?**
- а слалом и лыжные гонки
- б биатлон
- в прыжки с трамплина и лыжные гонки
- 35. Аббревиатура Международной федерации лыжного спорта**
- а IAAF
- б FIS
- в FIVB
- 36. Система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции это:**
- а легкая атлетика
- б гимнастика
- 37. Кто является председателем Олимпийского комитета России с 2011 года?**
- а А. Д. Жуков
- б К.А. Андриянов
- в В.А. Васин
- 38. Основной язык Международного Олимпийского комитета на 2012-2016гг?**
- а английский и немецкий
- б английский и французский
- в английский и русский
- 39. Где состоялись Международные летние олимпийские игры 2016?**
- а Бразилия
- б Греция
- в Великобритания
- 40. Кто является председателем Международного олимпийского комитета?**

- а Пьер де Кубертен
- б Жак Рогге
- в Томас Бах

41. Легкая атлетика включает:

- а плавание и стрельбу;
- б бег и прыжки;
- в гимнастику и акробатику;
- г армрестлинг и биатлон.

42. Бег на длинные дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость.

43. Какие упражнения развивают силу?

- а бег с соревновательной скоростью;
- б подтягивание;
- в марафонский бег;
- г прыжки через скакалку.

44. Какие физические качества развивает игра в баскетбол?

- а скоростные;
- б умственные;
- в зоркость;
- г память.

45. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- а виды спорта;
- б страны;
- в континенты;
- г мифологические символы.

46. К показателям физического развития относятся:

- а вес, рост;
- б артериальное давление и ЧСС;
- в время задержки дыхания и окружность грудной клетки;
- г сила, выносливость, скорость.

47. Бег на короткие дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость

48. Что снижает работоспособность:

- а хороший сон;
- б двигательная активность;
- в гиподинамия;
- г пребывание на свежем воздухе.

49. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

- а росту мышечной массы;
- б регуляции температуры тела;
- в обеспечению организма энергией;
- г устойчивости организма к инфекциям.

50. Вид спорта для развития силы:

- а гимнастика;
- б тяжелая атлетика;
- в легкая атлетика;

51. Причина нарушения осанки:

- а высокий рост;
- б увеличение межпозвоночных дисков;
- в слабая мускулатура;
- г естественные изгибы позвоночника.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для 3 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 занятия
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование Устный опрос во время занятия

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»

При изучении дисциплины «Физическая культура» для контроля умений и навыков полученных на практических занятиях по видам спорта предусмотрена оценка уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы, и группы ограниченными возможностями здоровья

При оценивании практической работы обучающегося учитывается, качество выполнения практических умений и навыков по видам спорта, предусмотренных программой:

Первое полугодие: легкая атлетика (табл. 1,2,3,4); подвижные игры (табл.7); волейбол (табл.5)

Второе полугодие: лыжная подготовка (табл. 1,2,3,4); баскетбол (табл.6); легкая атлетика (табл. 1,2,3,4)

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6	-	-	-	13.4	13.9	14.00	-	-	-
2. Бег 3000 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр	-	-	-	12.30	13.00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40	-	-	-	23.40	24.40	25.00
4. Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	215	205	20	220	210	205	225	220	210
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	-	-	-	11	9	7	-	-	-
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-	7.1	7.8	8.0	-	-	-
5. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах					
	7 семестр			8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6	-	-	-
2. Бег 3000 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40
4. Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	215	205	200
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	-	-	-
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-	16.5	17.4	18.0	-	-	-
2. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	13,00	б/вр	-	-	-	11,00	12,00	б/вр
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00				18.00	19,00	21,00
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-	25	15	10	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165	190	185	165	200	187	168
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-	8.0	9.1	9.5	-	-	-
7. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах					
	7 семестр			8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-
3. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	13,00	б/вр
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	учет вре	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4	-	-	-	до 6	до 5	до 4

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах					
	7 семестр			8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет вре	б/вр	+	-	-	-	учет врем.	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет вре	б/вр	+	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+
10. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10)	-	-	-	до 7	до 6	до 5	-	-	-	до 7	до 6	до 5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет вре	б/вр	+	-	-	-	учет врем.	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет вре	б/вр	+	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10)	-	-	-	до 7	до 6	до 5	-	-	-	до 7	до 6	до 5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах					
	7 семестр			8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет вре	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет вре	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10)	-	-	-	до 7	до 6	до 5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 5

Контрольные нормативы по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 6

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча от груди	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Оценка раздела "Подвижные игры"

Виды деятельности	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся; - формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Игровая	- развитие игровой деятельности обучающихся; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях

	взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Коммуникативная	- развитие свободного общения; - развитие всех компонентов устной речи обучающихся в различных видах деятельности; - практическое овладение обучающимися нормами речи.	"Не удовлетворительно"- пассивность, безразличие в общении и взаимодействии "Удовлетворительно"- в не полной мере взаимодействует с коллективом "Хорошо" – высокая степень взаимодействия при выполнении игровых функций "Отлично"-все время в общении, легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

2 курс

При оценке техники у бега на средние и длинные дистанции учитывается:

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

При оценке техники бега на короткие дистанции. 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

При оценке техники бега по прямой и повороту, стартовый разгон 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

При оценке техники низкого старта учитывается:

- положение по команде «на старт»
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук

- сохранение темпа бега по дистанции
- финиширование «грудью»

При оценке техники эстафетного бега

учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу» по кругу 400м

При оценке техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

- передача эстафетной палочки на отрезках 50-70м в двойках, тройках, четверках

Оценивается передача палочки снизу, без ее потери. Передающий вовремя подает команду «Хоп», принимающий не оглядывается, вытягивает руку для приема палочки, используя технику передачи «снизу». Передача осуществляется точно в намеченной зоне

При оценке техники у бега на средние и длинные дистанции учитывается:

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

Раздел 2. Подвижные игры

При оценке техники учитывается:

Задача оценить степень мотивированности к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Подвижные игры по видам спорта

Задача оценить методику проведения подвижной игры по виду спорта. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Подвижные игры по видам спорта

Задача оценить методику проведения подвижной игры по виду спорта. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел 3. Волейбол

При оценке верхней и нижней передачи в волейболе учитывается:

- 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)

- 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)

При оценке техники подачи верхней и нижней прямой в волейболе

Подачи мяча

- техника нижней прямой подачи (и.п.-стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище направлено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на 15-20 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх)

- техника верхней прямой подачи (и.п.-лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу)

При оценке техники приема мяча после подачи

Данная задача предполагает закрепление и совершенствование приема мяча снизу, хотя также можно использовать прием мяча сверху

Оценивается правильное выполнение приема мяча, движение на мяч, или от мяча, преодоление мяча сетки.

При оценке техники владения мячом учитывается:

Правильность выполнения передач и прием мяча, выход к месту приема мяча. Правильная постановка рук и ног при выполнении приема передач.

Раздел 4.лыжная подготовка

При оценивании техники лыжных классических ходов

классических ходов необходимо руководствоваться следующими основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

При оценке техники 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

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.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Обратить внимание на то, что переход надо начинать из двухопорного скольжения, в положении окончания одновременного толчка руками, в тот момент, когда туловище наклонено горизонтально, руки находятся сзади вдоль туловища

При переходе с одновременного хода на попеременный переход выполняется из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры, одна впереди другая сзади

Оценка выполнения техники перехода с одного лыжного хода на другой:

- последовательность и очередность маховых и толчковых движений руками и ногами

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой, лесенкой наискось и зигзагом. Мы рассмотрим два вида, подъем «елочкой» и «ступенькой»

«Елочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.

«Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней. Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.

При оценке выполнения техники подъема тем или иным способом, особое внимание нужно уделять последовательности работы ног и рук.

Спуски. Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в

соответствующей стойке- основной, высокой, низкой.

Оценка выполнения:

- в основной стойке, ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях, для устойчивости одна лыжа выставлена вперед.

Из основной стойки производят повороты, торможения, используют при прямых спусках

- в высокой стойке ноги и руки более выпрямлены.

Она служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха..

- в низкой стойке туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

Раздел 5. Баскетбол

При оценке техники выполнения перемещений ,остановок, и жонглирование мячом.

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

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

При оценке техники 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 дальней 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.

При оценке техники ведения мяча в баскетболе

- ведение мяча выполняется 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

При оценке техники бросков мяча в баскетболе

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

При оценке техники бросков мяча в движении.

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.

- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног

При оценке техники штрафного броска

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

Раздел 6. Легкая атлетика

При оценке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе),

движение рук вверх-в стороны-вниз)

- приземление (на две стопы)

При оценке техники метания малого мяча на дальность

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координационном воздействии.

Оценка техники:

- Разбег 10-12м ритмично в ускоренном темпе
- Бросок (финальное усилие) – фаза «натянутого лука», угол выпуска снаряда
- Торможение после броска (финального усилия) – быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость

При оценке техники эстафетного бега

учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

При оценке техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

- передача эстафетной палочки на отрезках 50-70м в двойках, тройках, четверках

Оценивается передача палочки снизу, без ее потери. Передающий вовремя подает команду «Хоп», принимающий не оглядывается, вытягивает руку для приема палочки, используя технику передачи «снизу». Передача осуществляется точно в намеченной зоне

Оценка техники кроссовой подготовки

-Хорошо выполненному толчку будет соответствовать и правильное положение туловища, рук и другой ноги (в этот момент – маховой).

-После отталкивания начинается фаза полета, во время которой толчковая нога подтягивается вперед, а маховая – выпрямляется в коленном суставе и готовится к приземлению.

-При соприкосновении с поверхностью земли маховая нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на грунт касаясь его вначале пяткой, затем перекачивается на наружный край ступни, что способствует экономии сил

Гладкий бег.

Оценка техники гладкого бега

- период одиночной опоры;
- период полета
- период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.
- Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге..

3 курс

При оценке техники на средние дистанции учитывается:

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

При оценке техники метания малого мяча на дальность

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координационном воздействии.

Оценка техники:

- Разбег 10-12м ритмично в ускоренном темпе
- Бросок (финальное усилие) – фаза «натянутого лука», угол выпуска снаряда
- Торможение после броска (финального усилия) – быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость

При оценке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы

При оценке техники эстафетного бега

учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Раздел 2. Подвижные игры

При оценке классификации подвижных игр

учитывается

Задача практических занятий оценить выполнение ролевых задач подвижной игры.

- организация обучающихся к игре
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

При оценке не командных подвижных игр учитывается:

Задача оценить степень мотивированности к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

При оценке командных подвижных игр учитывается:

Задача оценить степень мотивированности к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел.3.Волейбол

При оценке техники передвижения учитывается:

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

При оценке техники приема и передачи мяча в волейболе учитывается:

- 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)

- 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)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

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

При оценке техники приема мяча после подачи

Данная задача предполагает закрепление и совершенствование приема мяча снизу, хотя также можно использовать прием мяча сверху

Оценивается правильное выполнение приема мяча, движение на мяч, или от мяча, преодоление мяча сетки.

При оценке техники подачи мяча в волейболе учитывается:

- техника нижней прямой подачи (и.п.-стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище направлено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на 15-20 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх)

- техника верхней прямой подачи (и.п.-лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу)

Раздел 4. Лыжная подготовка

При оценке техники классических попеременных 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 постанова палки энергичное и законченное отталкивание

При оценке техники поворотов в движении учитывается:

- Поворот переступанием с внутренней лыжи не теряя скорости, спускаясь по склону в основной стойке
- поворот переступанием с наружной лыжи при спуске с невысокой скоростью.
- Поворот упором
- Поворот «плугом» лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела

При оценке техники спусков и подъемов в лыжной подготовке учитывается:

При оценке выполнения техники подъема тем или иным способом, особое внимание нужно уделять последовательности работы ног и рук.

Спуски. Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке- основной, высокой, низкой.

Оценка выполнения:

- в основной стойке, ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях, для устойчивости одна лыжа выставлена вперед.

Из основной стойки производят повороты, торможения, используют при прямых спусках

- в высокой стойке ноги и руки более выпрямлены.

Она служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха..

- в низкой стойке туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

При оценке техники одновременных классических лыжных ходов учитывается:

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.

При оценке техники перехода с одного лыжного хода на другой

Обратить внимание на то, что переход надо начинать из двухопорного скольжения, в положении окончания одновременного толчка руками, в тот момент, когда туловище наклонено горизонтально, руки находятся сзади вдоль туловища

При переходе с одновременного хода на попеременный переход выполняется из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры, одна впереди другой сзади

Оценка выполнения техники перехода с одного лыжного хода на другой:

- последовательность и очередность маховых и толчковых движений руками и ногами

Раздел 5. Баскетбол

При оценке техники ловли и передачи мяча учитывается:

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.

Оценка техники ведения мяча с изменением направления учитывается:

- высота отскока;
- перевод мяча с правой на левую
- скорость передвижения

Оценка техники ведения мяча по прямой учитывается :

- ведение мяча выполняется 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

Оценка техники броска мяча в движении учитывается :

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.

- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног

Оценка техники броска мяча на точность учитывается : 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

Оценка техники броска мяча в движении учитывается :

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.

- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног

Оценка техники штрафного броска учитывается:

- 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

Раздел 6. Легкая атлетика

При оценке техники у бега на средние и длинные дистанции учитывается:

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

При оценке техники прыжка в длину с разбега учитывается:

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)

При оценке техники метания малого мяча на дальность

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координационном воздействии.

Оценка техники:

- Разбег 10-12м ритмично в ускоренном темпе
- Бросок (финальное усилие) – фаза «натянутого лука», угол выпуска снаряда
- Торможение после броска (финального усилия) – быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость

При оценке техники эстафетного бега учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

При оценке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы)

4 курс

При оценке техники бега на короткие дистанции.

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

При оценке техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

- передача эстафетной палочки на отрезках 50-70м в двойках, тройках, четверках
- Оценивается передача палочки снизу, без ее потери. Передающий вовремя подает команду «Хоп», принимающий не оглядывается, вытягивает руку для приема палочки, используя технику передачи «снизу». Передача осуществляется точно в намеченной зоне

При оценке техники метания малого мяча на дальность учитывается:

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координационном воздействии.

Оценка техники:

- Разбег 10-12м ритмично в ускоренном темпе
- Бросок (финальное усилие) – фаза «натянутого лука», угол выпуска снаряда
- Торможение после броска (финального усилия) – быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость
- выполнение метания в целом на расстояние до 50 метров

При оценке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» учитывается:

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы)

Раздел 2. Подвижные игры

При оценке классификации подвижных игр

учитывается

Задача практических занятий оценить выполнение ролевых задач подвижной игры.

- организация обучающихся к игре
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

При оценке не командных подвижных игр учитывается:

Задача оценить степень мотивированности к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в

обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

При оценке командных подвижных игр учитывается:

Задача оценить степень мотивированности к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел 3. Волейбол

При оценке техники приема и передачи мяча в волейболе, подачи (верхняя и нижняя прямая) учитывается:

- 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

Верхняя и нижняя прямая подача

- техника нижней прямой подачи (и.п.-стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище направлено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на 15-20 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх)

- техника верхней прямой подачи (и.п.-лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу)

При оценке техники владения мячом учитывается:

- 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)

- 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)

При оценке техники приема мяча после подачи

учитывается:

Данная задача предполагает закрепление и совершенствование приема мяча снизу, хотя также можно использовать прием мяча сверху

Оценивается правильное выполнение приема мяча, движение на мяч, или от мяча, преодоление мяча сетки.

Раздел 4. Лыжная подготовка

При оценивании 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

При оценке техники одновременных классических лыжных ходов учитывается:

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.

При оценке техники лыжных классических ходов Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических ходов необходимо руководствоваться следующими

основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

Раздел 5. Баскетбол

При оценивании техники ловли и передачи мяча учитывается:

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 дальней 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.

Оценка техники ведения мяча в баскетболе учитывается:

- ведение мяча выполняется 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

При оценке техники штрафного броска

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

Раздел.6. Легкая атлетика

При оценке техники бега на средние и длинные дистанции учитывается:

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

При оценке техники эстафетного бега учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся ограниченными возможностями здоровья

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники беговых, прыжковых движений.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжок в длину с места;
- бег 100 м;

Формы текущего контроля, используемые во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, оцениваются следующим образом:

Оценка устного опроса во время занятия.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет навыками по видам спорта, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения, не полно владеет практическими умениями по видам спорта.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания, не владеет практическими умениями по видам спорта.

Критерии оценок тестирования:

- выполнено правильно 80-100% (41-51 задание) - оценка «отлично» (5);
- выполнено правильно 60-79% (31-41 задание) - оценка «хорошо» (4);
- выполнено правильно 45-59% (23-30 заданий) - оценка «удовлетворительно» (3);
- выполнено правильно 35-44% (18-22 задания) – оценка «неудовлетворительно» (2).

Оценка самостоятельной внеаудиторной работы студентов может быть проведена посещением учебно-тренировочного занятия по расписанию вида спорта

**Расписание
учебно-тренировочных занятий в спортивном зале №1
на 2021-2022 учебный год**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Волейбол (юноши)		20 ¹⁵ -22 ⁰⁰		19 ³⁰ -21 ⁴⁵			18 ³⁰ -20 ⁰⁰ соревнования	б/з	Бедняков В.А.
2	Волейбол (девушки)		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ¹⁵ -19 ³⁰			17 ⁰⁰ -18 ³⁰ соревнования	б/з	Бедняков В.А.
3	Баскетбол (юноши)	20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰		20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰		20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰			б/з	Абудеев А.Л.
4	Баскетбол (девушки)	18 ³⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -20 ⁰⁰			б/з	Ермолаев А.П.
5	Рукопашный бой	20 ¹⁵ -21 ³⁰		20 ¹⁵ -21 ³⁰		20 ¹⁵ -21 ³⁰			м/з	Петушков А.Н.
6	СТАН (волейбол)		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰						б/з	Вакутин А.И.
7	Айкидо		19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	м/з	Корогодов М.В. Степанов О.Ю. Хасанов Р.Р.
8	Легкая атлетика	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			б/з стадион	Салеев Э.Р.
9	Легкая атлетика	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			б/з стадион	Галлямов М.З.
10	Панкратион Кикбоксинг Смеш. единоб.	17 ¹⁵ -20 ⁰⁰		17 ¹⁵ -20 ⁰⁰		17 ¹⁵ -20 ⁰⁰			м/з	Ямилов Ш.Ф. Янбердин Р.
11	Баскетбол							12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	б/з	Мальцев А. Салаватов А.

12	Баскетбол (девушки)							14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	б/з	Бакирова Н.А.
13	Фитнес		17 ³⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰				м/з	

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков

««УТВЕРЖДАЮ»
Зам. начальника Управления по ВР и СО
СФ БашГУ

«__» _____ 2021г. В.А. Егоров

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2021-2022 учебный год
в спортивном зале №2 СФ БашГУ**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Футбол	20 ³⁰ -21 ⁴⁵		20 ³⁰ -21 ⁴⁵		20 ³⁰ -21 ⁴⁵			б/з	Губайдуллин А.Р. Гафиятуллин М.
2	Бокс	19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰			б/зал ДЮСШ	Колохов С.А.
3	Спортивный туризм	17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰ улица			б/з	Федоров С.В.
4	Футбол преподаватели СФ БашГУ							18 ⁰⁰ -19 ³⁰	б/з	Васильев А.Ю. Бадретдинов И.Р.
5	Футбол (ФСБ)	19 ⁰⁰ -20 ³⁰							б/з	Ермолаев А.П.
6	Футбол СТАН					17 ³⁰ -19 ⁰⁰			б/з	Вакутин А.И.

7	Теннис большой		17 ³⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰				б/з	Шамсутдинов Ш.А. Волкова Е.А.
8	Регбол		20 ³⁰ -21 ³⁰						б/з	Маняпов И.Р.
9	Тяжелая атлетика	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			школа интер.	Никитин П.И.
10	Спортивная аэробика		17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰			17 ⁰⁰ -18 ³⁰	м/з	Дерягина Е.Б.
11	Черлидинг		18 ³⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -20 ⁰⁰			18 ³⁰ -20 ⁰⁰	м/з	Дерягина Е.Б.
12	Футбол (девушки)						16 ⁰⁰ -17 ³⁰		б/з	Теплов Ю.А.

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков

««УТВЕРЖДАЮ»

Зам. начальника Управления по ВР и СО
СФ БашГУ

_____ В.А. Егоров

« ____ » _____ 2021г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2021-2022 учебный год
в спортивном зале №3 (ФМиИТ)**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Спортивное ориентирование (девушки)	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵				М/зал, парк Гагарина, д. Карасевка	Хисамов Р.Р.
2	Спортивное ориентирование (юноши)	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵				М/зал, парк Гагарина, д. Карасевка	Ишмухаметов И.Б.
3	Настольный теннис	17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰			с/з	Шамсутдинов Ш.А.
4	Волейбол (преподаватели)							16 ⁰⁰ -17 ³⁰	с/з	Шарафуллин Р.Р.
5	Футбол ООО «Айли»		17 ⁴⁵ -20 ¹⁵		17 ⁴⁵ -20 ¹⁵		11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰		с/з	Каюпов А.З.
6		18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰			с/з	Постникова С.А.

	«Колибри» гимнастика									Клинова Е.Р. Яковлева Т.В. Имаева Ф.Х. Валиева В.Б.
7	Стрельба из лука		20 ¹⁵ -21 ⁴⁵		20 ¹⁵ -21 ⁴⁵				с/з	Утяев А.Ф.

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков