

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.05.2024 12:56:58
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 ОГСЭ.04

Физическая культура

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, базовая часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

	специальность
<i>40.02.01</i>	<i>Право и организация социального обеспечения</i>

код	наименование специальности
-----	----------------------------

квалификация
<i>Юрист</i>

Разработчик (составитель)
***Салемгреева Г.М., Ерохин А.А.
Душанбаева Г.Р.***

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

Стерлитамак 2023

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» для очной формы обучения, 122 часа, на самостоятельную работу 107 часов. Учебным планом предусмотрено консультаций в объеме 15 часов

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, знания и практический опыт направлены на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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 и защита практических занятий*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов*

Выполнение и защита практических занятий. Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся учатся использовать умения, и применять различные навыки, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Темы практических занятий:

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

классификация подвижных игр

командные и не командные подвижные игры

зимние подвижные игры

Раздел 3. Волейбол

Техника владения мячом

Техника верхней и нижней прямой подачи

Техника приема мяча после подачи

Техника нападающего удара через сетку.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы 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»

Техника лыжных ходов

Раздел 5. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.

Техника ловли и передачи мяча

Техника ведения мяча

Техника броска мяча

Техника броска мяча в движении.

Техника штрафного броска

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Техника эстафетного бега

Техника метания малого мяча на дальность

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 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 УУНиТ
внеаудиторных занятий по видам спорта**

№	Залы СФ УУНиТ	Место нахождения	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 «СШОР» 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, 2б, 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 СДЮТиЭ Воронин Сергей Борисович	ул.Гоголя, 143, тел.: 43-90-19	спортивный туризм, спортивное ориентирование
4	МАУ ДО «ЦВР «Надежда» Краснов Роман Андреевич	ул.Худайбердина, 149, тел.24-67-94, тел.: 24-83-80	футбол, хоккей, бокс, кикбоксинг, спортивная аэробика, настольный теннис, шашки, шахматы, тяжелая атлетика, греко-римская борьба, гандбол, куреш, черлидинг
5	СК «Содовик» СИФК Степанов Владимир Сергеевич	ул.Кочетова, 26б, тел.: 28-49-93	плавание, греко-римская борьба, бокс
6	Мотоклуб	пр.Ленина, 2в., тел.: 43-82-31	мотоспорт

	«Каустик» Чапало Владимир Петрович		
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 Валери й 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 Стерлитамак ский 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
13	Школа плавания Антон Анчина	Кочетова, 26Б +7-917-420-06-08	Плавание, аквааэробика
14	Fitness-Фея	Социалистическая ул., 11 +7 (962) 537 7221	Тренажёрные залы Йога, Калланетика, Пилатес, Стретчинг, Персональный тренер
15	Фитнес-клуб «Силуэт»	ул. Блюхера, 4 +7 (347) 324 1215	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит, тайский бокс
16	Фитнес-центр «Спринт»	ул. Вокзальная, 13а +7 (347) 325 6989	Йога, бальные танцы, тренажёрный зал, степ- аэробика, силовой-пилатес, группа здоровья, сайкл
17	. Фитнес-центр «Sport Club»	ул. Дружбы, 29г +7 (347) 320 1220	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит
18	Велнес-клуб «Восток»	ул. Комсомольская, 84 +7 (347) 321 8616	Тонус центр, тренажёрный зал
19	Спортивно- оздоровительный	ул. Коммунистическая, 84 +7 (965) 644 4786	Тренажёрный зал, фитнес-зал

	центр «Норис»		
20	Спортивный клуб «L-FITNESS Park»	ул. Худайбердина, 101в +7 (347) 341 3979	Аэробика, танцы, силовые тренинги
21	Фитнес-клуб «World Gym»	ул. Ибрагимова, 1а +7 (347) 324 3511	Тренажёрный зал, плавание, групповые программы, персональные тренировки
22	Тренажерный зал «Атлет»	ул. Советская, 104	Тренажёрный зал

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

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

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 отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

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 длинны 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 28x15 м

б 26x14 м

в 25x12 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 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»

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 шести разделам.

Темы практических занятий:

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

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

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

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

При оценке техники 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»

Техника эстафетного бега

При оценке техники 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

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.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

- положение «на старт»
- выход со старта по команде «марш!»
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Раздел 2. Подвижные игры

Основы знаний. Строевые на месте, в движении

Оценка знаний по разделу гимнастики подразумевает знания, гимнастической терминологии. Строевые упражнения, разновидности строя, элементы строя

Оценивается: правильное выполнения команд и перестроений.

Строевая подготовка. О.Ф.П

Оценивается: Построение и выравнивание. Выполнение строевых приемов в соответствии с программой обучения. Строевая слаженность. Перестроения на месте и в движении

Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 16-ть счетов (таблица 7)

Оценивается: Правильный порядок выполнения. Техника выполнения

Раздел 3. Волейбол

Техника владения мячом

- 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

техника верхней и нижней прямой подачи - 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)

Техника 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.

Техника нападающего удара через сетку.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением

розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Разбег делится на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микрофазе, обучающийся, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микрофазе, обучающийся определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Важно добиться согласованности в работе звеньев тела

Оценка выполнения техники нападающего удара:

- своевременный выход на мяч
- точность расчета прыжка для удара по мячу
- удар по мячу

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы 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

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 постанова 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, полуелочкой, 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.

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Оценка техники при подъеме ступающим шагом. Особое внимание уделяют:

- полностью отсутствует скольжение
- отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

- после выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

Оценка техники при подъеме «елочкой»

- лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками

- палки для опоры ставятся по бокам позади лыж

- с увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Техника лыжных ходов

При оценивании того иного лыжного хода, руководствоваться последовательным, правильным выполнением работы рук и ног.

Раздел 5. 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.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- 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

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

Техника броска мяча в движении.

Оценка техники броска 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.

Техника 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

Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка техники:

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

Техника бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.

Оценивается техника специальных беговых упражнений бегуна.

- бег с высоким подниманием бедра (упражнение выполняется на передней части стопы, поочередный подъем бедра правой и левой ноги до уровня пояса, туловище держать вертикально, руки согнуты в локтевых суставах, кисть работает до тазобедренного сустава и до плеча)
- захлест голени (на передней части стопы, туловище чуть наклонено вперед, смотрим вперед, пятки касаются ягодиц)
- прыжок в шаге (на передней части стопы, туловище вертикально, руки работают как при беге, в полетной фазе просматривается шаг)
- колесо (на передней части стопы, выносятся колени, затем стопа вперед, загребающей постановкой под себя нога ставится на грунт, туловище вертикально, руки работают как при беге)

Техника 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 сгибаются и перед приземлением выносятся вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносятся 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)

Техника эстафетного бега

При оценке техники 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

Техника 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 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); гимнастика (приложение 3); 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 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	-	-	-
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 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	+
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+	-	-	-	+++	++	+
7. 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 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 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 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 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 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 определенного вида спорта.

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

«__» _____ 2020г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий в спортивном зале №1
на 2020-2021 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	Галлямов М.З.

									стадион	
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

_____ В.А. Егоров
«__» _____ 2020г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2020-2021 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		17 ³⁰ -19 ⁰⁰				б/з	Шамсутдинов Ш.А.

			19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰					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
«__» _____ 2020г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2020-2021 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	«Колибри»	18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰			с/з	Постникова С.А. Клинова Е.Р.

	гимнастика									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

