

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД.06. Физическая культура

по специальности

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Белгород 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии
_____/_____

Согласовано
Зам.директора по УМР
_____/Е.Е.Бакалова
« ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю
Зам.директора по УР
_____/Выручаева Н.В.
« ____ » _____ 20__ г.

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии
_____/_____

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии
_____/_____

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:

Пыхтина Н.Н. преподаватель ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Экспертиза: (внутренний рецензент)

Толстых Сергей Иванович руководитель физического воспитания
ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

№/№	Наименование разделов	стр
1	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3	Оценка освоения учебной дисциплины	6
3.1	Формы и методы оценивания	6
3.2	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	10
4.	Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине	24

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06. *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности: 19.02.10.«Технология продукции общественного питания»; следующими умениями, знаниями:

У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.

З1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения

движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

В соответствии с рабочим учебным планом по специальности СПО 19.02.10.«Технология продукции общественного питания» формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является: зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.
У2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценить результаты выполнения приемов самомассажа
У3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Наблюдение за выполнением индивидуальных практических заданий. Устная проверка
У4.преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Наблюдение за практическим выполнением индивидуальных заданий.
У5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Оценить результаты выполнения приемов страховки и самостраховки
У6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением индивидуальных заданий. Участие в соревнованиях.

У7.выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.	Выполнение индивидуальных практических заданий; сдача контрольных нормативов
Знания: З 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Защита реферата, компьютерной презентации; оценка уровня физической подготовленности (ОУФП)
З 2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка уровня физической подготовленности (ОУФП)
З 3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки освоения дисциплины служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУД.06. *Физическая культура*, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица. *Типы (виды) заданий для текущего контроля*

№	Тип (вид) задания	Проверяемые знания и умения	Критерии оценки
1	Устные ответы	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устные ответы на вопросы должны соответствовать конспектам лекций по дисциплине и (или) содержанию учебника
2	Практическая работа	Умения самостоятельно выполнять практические задания, сформированность общих компетенций.	«5» - пз выполнено и защищено на «5» «4» - пз выполнено и защищено на «4» «3» - пз выполнено и защищено на «3» «2» - пз не выполнено или выполнено, но не защищено

3	Самостоятельная работа	Темы, указанные в КТП	«5» - тема раскрыта полностью «4» - тема раскрыта, но имеются незначительные замечания «3» - тема раскрыта частично «2» - тема не раскрыта
----------	------------------------	-----------------------	---

Дифференцированный зачёт по УД проводится в форме оценки уровня физической подготовленности (ОУФП).

Условные обозначения:

Н - наблюдение

УО – устный ответ

ПР – практическая работа

КР – сдача контрольных нормативов

СР– самостоятельная работа

ОУФП - оценка уровня физической подготовленности

ОЛД – оценка личных достижений обучающихся

ВИЗ – выполнение индивидуальных практических заданий

ЗР и КП - защита реферата, компьютерной презентации

ОРП - оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий

ВВСР - выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

3.1.1. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
У1.	Н; СР; УО	ОУФП; ЗР и КП; ОЛД	3
У2.	Н; ВИЗ	Н; ВИЗ	3
У3.	Н; ВИЗ	ВИЗ; УО	3
У4.	ВСР	ОУФП	3
У5.	Н; ВИЗ	Н; ВИЗ	3
У6.	ВИЗ	ВИЗ; КР	3
У7	Н; ВИЗ; ОУФП	ПР;КР	3
З1.	СР	ОУФП; ЗР и КП	3
З2.	СР; УО	ВВСР; ОУФП	3
З3.	СР	ВВСР; ОРП	3

3.1.2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений *текущего/ рубежного контроля*

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7	З1	З2	З3
Раздел 1										
Тема 1.1.			ПР/СР					ПР/СР		
Тема 1.2.			ПР/СР					ПР/СР		
Тема 1.3.							ПР/КР	ПР/СР	ОУФП	
Тема 1.4.				ПР/СР	ПР/СР		ПР/КР	ПР/СР	ОУФП	
Тема 1.5.			ПР/КР		ПР/СР		ПР/КР		ОУФП	
Тема 1.6.			ПР/СР				ПР/КР		ОУФП	
Тема 1.7.			ПР/СР				ПР/КР		ОУФП	
Раздел 2.										
Тема 2.1.	ПР/СР							ПР/СР		ПР/СР
Тема 2.2.		ПР/СР				ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 2.3.	ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 2.4.	ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 2.5.	ПР/СР		ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Раздел 3.										
Тема 3.1.			ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Тема 3.2.	ПР/СР		ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Тема 3.3.	ПР/СР				ПР/СР	ПР/СР				
Тема 3.4.					ПР/СР	ПР/СР				
Тема 3.5.	ПР/СР		ПР/СР	ПР/СР	ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР		
Тема 3.6.	ПР/СР				ПР/СР		ПР/КР		ОУФП	
Раздел 4										
Тема 4.1.	ПР/СР	ПР/СР			ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 4.2.	ПР/СР	ПР/СР			ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 4.3.	ПР/СР	ПР/СР			ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 4.4.	ПР/СР	ПР/СР			ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР	ОУФП	ПР/СР
Раздел 5.										
Тема 5.1.		ПР/СР				ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 5.2.			ПР/СР			ПР/СР				ПР/СР
Тема 5.3.						ПР/СР				ПР/СР
Раздел 6.										
Тема 6.1.	ПР/СР	ПР/СР	ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Тема 6.2.	ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР	ПР/СР		ПР/КР		ОУФП	
Тема 6.3.	ПР/СР						ПР/КР		ОУФП	
Тема 6.4.	ПР/СР	ПР/СР								
Тема 6.5.	ПР/СР						ПР/КР		ОУФП	
Раздел 7.										
Тема 7.1.	ПР/СР				ПР/СР			ПР/СР		ПР/СР
Тема 7.2.	ПР/СР				ПР/СР					
Тема 7.3.	ПР/СР				ПР/СР					

Тема 7.4.		ПР/СР	ПР/СР	ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР
Тема 7.5.		ПР/СР				ПР/СР				
Тема 7.6.						ПР/СР	ПР/КР		ОУФП	

3.1.3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7	З1	З2	З3
Раздел 1										
Тема 1.1.			ПР/СР							
Тема 1.2.			ПР/СР							
Тема 1.3.		ПР/СР					ПР/КР	ПР/СР	ПР/КР	
Тема 1.4		ПР/СР		ПР/СР	ПР/СР		ПР/КР	ПР/СР	ПР/КР	
Тема 1.5.					ПР/СР					
Тема 1.6.			ПР/СР				ПР/КР		ПР/КР	
Тема 1.7.							ПР/КР		ПР/КР	
Раздел 2.										
Тема 2.1.	ПР/СР		ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Тема 2.2.		ПР/СР	ПР/СР					ПР/СР		
Тема 2.3.	ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР		
Тема 2.4.	ПР/СР							ПР/СР		
Тема 2.5.	ПР/СР		ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Раздел 3.										
Тема 3.1.	ПР/СР		ПР/СР						ПР/СР	ПР/СР
Тема 3.2.	ПР/СР							ПР/СР		ПР/СР
Тема 3.3.										
Тема 3.4.										
Тема 3.5.			ПР/СР			ПР/СР				
Тема 3.6.			ПР/СР				ПР/КР		ПР/КР	
Раздел 4										
Тема 4.1.	ПР/СР									ПР/СР
Тема 4.2.	ПР/СР	ПР/СР								ПР/СР
Тема 4.3.	ПР/СР				ПР/СР	ПР/СР				ПР/СР
Тема 4.4.	ПР/СР		ПР/СР		ПР/СР					ПР/СР
Раздел 5.										
Тема 5.1.								ПР/СР		
Тема 5.2.		ПР/СР	ПР/СР					ПР/СР		
Тема 5.3.					ПР/СР	ПР/СР				
Раздел 6.										
Тема 6.1.			ПР/СР					ПР/СР		ПР/СР
Тема 6.2.				ПР/СР	ПР/СР		ПР/КР		ПР/КР	
Тема 6.3.							ПР/КР		ПР/КР	
Тема 6.4.		ПР/СР								
Тема 6.5.							ПР/КР		ПР/КР	
Раздел 7.										
Тема 7.1.						ПР/СР				

Тема 7.2.									
Тема 7.3.									
Тема 7.4.	ПР/СР	ПР/СР						ПР/СР	ПР/СР
Тема 7.5.		ПР/СР			ПР/СР				
Тема 7.6.							ПР/КР		ПР/КР

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.3. Задания для *промежуточной аттестации*

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание из виса (юн) на высокой перекладине ; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Девушки

Основная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические	Баллы / оценка
---------------------------	-------------------	-----------------------

	способности	4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	15,7	16,0	17,0	18,0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,40	4,45	4,50	5,10
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	10,15	10,50	11,15	12,00
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Сгибание и разгибание рук, в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	12	8
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		70	60	55	40

Девушки
Основная медицинская группа
Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2/ «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	1,50	1,55	2,00	2,10
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	89
2 мин		290	250	200	190
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	90
2 мин		280	240	180	170
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	55	50	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног	Скоростно-	27	25	20	17

за 30 секунд (кол-во раз)	силовые				
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес – пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	28	25	20

Девушки

Подготовительная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	16,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,45	4,50	5,10	5,15
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	10,50	11,15	12,00	12,15
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание (кол-во раз) на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	7/7	6/6
Сгибание и разгибание рук, в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	9	6
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	11	8
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		65	55	45	35

Девушки

Подготовительная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические	Баллы / оценка			
--------------------	------------	----------------	--	--	--

	способности	3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	1,55	2,00	2,10	2,20
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	80
2 мин		290	250	200	180
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	80
2 мин		280	240	180	160
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	55	50	40	30
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	27	25	20	15
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес–пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	25	23	20

Девушки

Специальная медицинская группа Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	17,0	18.0	19.0	21.0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,50	5,10	5,15	6,30
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	11,15	12,00	12,15	Б/ учёта врем
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	168	160	150	130
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	4/4
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	16	10	6	3
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		20	17	15	12
3 минуты		60	50	40	30

Девушки
Специальная медицинская группа
Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	2,00	2,10	2,20	2.30
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		135	100	90	85
2 мин		250	230	190	150
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		130	100	80	70
2 мин		200	180	160	150
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	50	45	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	40	35	30
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	20	18	15	13
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	25	22	20	18
Фитнес–пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	25	20	18	15

ЮНОШИ
Основная медицинская группа
Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,2	13,6	14,0	14,3
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,15	3,20	3,30	3,40
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12,00	12.35	13,10	13,50
Прыжки в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	210

Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Основные контрольные нормативы					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	20	15

ЮНОШИ

Основная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		140	130	100	90
2 мин		250	200	180	170
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	40
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		27	25	22	19
3 мин.		80	75	70	60
Прыжки через скамейку	Скоростные	40	35	30	25

за 30 секунд (кол-во раз)					
---------------------------	--	--	--	--	--

ЮНОШИ

Подготовительная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,6	14,0	14,3	16.0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,20	3,30	3,40	3,50
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12.35	13,10	13,50	14.35
Прыжки в длину с места (в см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	200
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Основные контрольные нормативы					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины(кол-во раз)	Силовые	10	8	5	4
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	17	12

ЮНОШИ

Подготовительная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5 /«2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку(кол-во)	Скоростные				

раз)					
1 мин		140	130	100	80
2 мин		250	200	180	165
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		27	25	22	16
3 мин.		77	75	70	60
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	35	30	25

ЮНОШИ

специальная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	14,0	14,3	16.0	17.0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,30	3,40	3,50	б/учёта времени
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	13,10	13,50	14.35	б/учёта времени
Прыжки в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	230	220	210	190
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	3/3
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	6	5	3	2
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	14	10

ЮНОШИ

специальная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа,	Силовые	40	35	30	25

ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол. раз)					
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		130	100	90	85
2 мин		200	180	170	160
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	45	40	35	30
Приседание 1 минута(кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	45	40	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		25	22	19	15
3 мин.		65	60	55	40
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	35	30	25	20

Выполнение контрольных заданий

Техника выполнения упражнений

Для правильного выполнения упражнений необходимо знать технику их выполнения. Ниже описаны все упражнения, указанные в контрольных нормативах.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши)

Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки)

Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)

Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, передние пучки

дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

В виси поднимание ног до касания перекладины (юноши)

Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в виси на гимнастической стенке.

Основная направленность упражнения: развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Из виси подъем силой в упор на перекладине (выход силой)

Из виси хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

Подъем переворотом в упор на перекладине

Из виси на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному)

Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)

И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

Основная направленность упражнения: развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Приседание на одной ноге («пистолет»)

Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Присесть до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

Смена положений: И. П. – основная стойка. Выполнение: 1 – упор присев; 2 – упор лёжа до небольшого прогиба пояснице; 3 – упор в присев; 4 – о. с.

Упражнение выполнять толчком двух ног.

Ошибки:

1. попеременное отставление и приставление ног;
2. упор лёжа с неполным выпрямлением туловища или ног;
3. неполное выпрямление туловища при вставании.

Выполнять непрерывно в течение определенного времени. Считать количество выполненных смен положений по приходу в основную стойку.

Прыжок в длину с места

Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

«Ступенька» - степ-тест

Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и сходжение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счёт ведется

общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

Вращение обруча

Выполнять вращение обруча на талии в течение определенного времени. Подсчитывать количество оборотов.

«Фитнес» – пресс

И. П. – лёжа на спине с согнутыми ногами, ступни на полу, руки сцеплены за головой. Ноги закреплены партнером. Выполнять поднимание и опускание туловища в течение 30 секунд до угла 45°. Подниматься с прямой спиной, широко разведёнными локтями, без наклона головы вперёд, опускаться до и.п.

Приседание. Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно.

И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперёд, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Присесть и выпрямиться полностью.

Прыжки через гимнастическую скамейку

И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперёд в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

Прыжки через скакалку

И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время

Проведение ОРУ на месте (Общеразвивающие упражнения)

Если количество занимающихся меньше десяти, ОРУ можно провести в кругу. При большом количестве проведение разминки целесообразнее проводить, стоя в 2, 3 или 4-х шеренгах.

При проведении разминки в кругу руководитель стоит вместе со всеми (но не в центре круга) и выполняет упражнения в ту же сторону, что и все остальные. Если разминка проводится в нескольких шеренгах, то руководитель стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнения, используя «зеркальный показ».

Комплекс состоит из упражнений, воздействующих на все группы мышц: шея, плечевой пояс, туловище, ноги. В конце комплекса - прыжки и ходьба на месте.

Количество упражнений на каждую группу мышц не менее 4-5. Для крупных мышц требуется больше упражнений, чем для мелких. В зависимости от дальнейшего вида занятий добавляются специальные упражнения. Например, если после разминки предстоит играть с мячом значит, необходимо размять дополнительно кисти и пальцы рук во избежание травм. Для занятий по легкой атлетике после комплекса ОРУ проводятся беговые и прыжковые упражнения и т. д. Количество повторений каждого упражнения (дозировка) - 10 - 12 раз.

Темп рывковых и маховых упражнений должен быть более быстрым, чем в упражнениях на гибкость, на растяжку.

Во время выполнения упражнений ведётся ритмический подсчет (раз - два - три - четыре) без пауз при подсчёте. Вместо подсчёта можно использовать подсказ (вправо - влево - вперёд - назад). Если по ходу упражнения делаются какие-либо поправки, указания, замечания, то они выполняются под ритм счёта (наклон - ниже - три - четыре).

Порядок и команды для проведения комплекса ОРУ.

1. Личный показ руководителем упражнения с подсчётом в том ритме, в котором оно будет выполняться.
2. «Исходное положение (И. П.) - принять!»
3. «Упражнение (вправо; с правой руки; с левой ноги и т. д.) на-чи-най!» и сразу начинается отсчёт или подсказ.
4. На последний счёт - команда «Стой! (раз - два - три - «Стой!»)

Примечания:

- а) показ упражнений должен быть образцовым;
- б) вместо команды «И. П. принять!» можно применять следующие команды: «Правую (левую) руку вверх ставь!»; «Упор присев принять!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс ставь!» и т. д.;
- в) между упражнениями не должно быть больших пауз;
- г) команды, а затем подсчёт должны выполняться чётко и достаточно громко;
- д) упражнения выполняются на 4 или 8 счётов, но не на 3, 5, 6 и т.д. счётов.

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. П. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы назад до отказа; 4 – и.п.; 5 – 6 – 7 – наклон головы вперед; 8 – и. п.
3. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
4. И. П. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. П. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. П. – руки к плечам. 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1 – 3 – три пружинящих отведения рук вправо; 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону.
8. И. П. – правая рука вверху, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук; методические указания: руки напряжены, амплитуду движения и силу рывка увеличивать постепенно.
9. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, стараясь головой коснуться правого колена; 4 – и. п. То же с наклоном к левой ноге.
10. И. П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки за ногой; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
11. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – стибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
12. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. П. – о. с., руки на пояс. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. П. – о. с., руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. П. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И.П. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в левой ногой.
18. И. П. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад

Виды зачетных упражнений по спортивным играм

Баскетбол

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ловля и передача мяча в парах на месте.
3. Штрафной бросок в кольцо.

Линейная эстафета с бегом

2 или несколько команд стоят в колоннах за линией старта. У стоящих первыми (капитанов) - в руках эстафетная палочка (или любой мелкий предмет).

По сигналу капитаны начинают бежать до стойки (мяча и т. п.), огибают её и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, раньше всех передавшая капитану эстафету.

Встречная эстафета

Участвуют несколько команд. Каждая команда делится пополам и встает во встречных колоннах на расстоянии 10 - 15м друг от друга.

Капитаны начинают первыми. По сигналу они бегут до встречной колонны и передают эстафету участнику, стоящему первым во встречной колонне. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не пробежит свой этап, и колонны не поменяются местами. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Круговая эстафета

На линию старта выходят по участнику от каждой команды. В руках по эстафетной палочке. По сигналу они начинают бежать по кругу, а на линию старта выходят вторые участники каждой команды. Победивший круг передает палочку следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечёт линию финиша. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- неполно изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Внеаудиторная самостоятельная работа: Занятия в секциях по видам спорта

Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных

начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Правило аттестации студентов по реферативной работе.

Реферативная работа по физической культуре выполняется студентами БИК, освобожденными от практических занятий или относящимися к специальной медицинской группе, один раз в семестр в объёме курсовой работы (10-15 печатных страниц) и подаётся преподавателю за 10 часов до окончания семестра. Эта работа является основанием для получения аттестации за семестр.

Студенты, пропустившие часы практических занятий по болезням или другим причинам, обязаны отработать пропуски во внеурочное время на факультативных занятиях.

Студенты, не отработавшие пропуски, не аттестуются.

Реферативная работа

По физической культуре представляется студентом в виде рукописи (или печатанной формы) объёмом 10-15 полных печатных листов и должна иметь:

Титульный лист – с указанием темы работы, фамилии, имени, отчества студента, группы, курса и отделения колледжа;

Оглавление – перечни рассматриваемых вопросов с указанием страниц, глав;

Главы-содержащий материал изучаемой темы, согласно плану по имеющейся литературе;

Библиография – перечень использующейся литературы

Темы рефератов для зачета и выполнения самостоятельной работы студентов

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
7. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
8. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Значение физической культуры в учебной и производственной деятельности человека.
12. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.
13. Легкая атлетика. Техника метаний.
14. Легкая атлетика. Техник бега на средние дистанции. Высокий старт.
15. Гимнастика. Техника акробатических упражнений.
16. Гимнастика. Техника опорного прыжка.
17. Понятие об «аэробике» и «шейпинге».
18. Баскетбол. Правила соревнований.
19. Баскетбол. Техника элементов игры.
20. Баскетбол. Атлетическая подготовка спортсменов
21. Баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста.
22. Олимпийское движение и его развитие.

23. Основы техники плавания. Спортивные способы плавания. Старт. Поворот.
24. Специальная физическая подготовка пловца.
25. Прикладное плавание.
Специальная физическая подготовка баскетболиста.
26. Специальная физическая подготовка волейболиста.
27. Влияние на организм человека занятий водными видами спорта
28. Упражнения для освоения с водой. Игры и развлечения в воде.
29. Возрастные особенности формирования организма юношей и девушек. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на здоровье человека.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика, разминка на уроке, тренировка. Их значение и биохимическое и физиологическое обоснование.
31. Производственная гимнастика.
32. Физкультминутка
33. Причины травматизма у спортсменов. Реабилитационная гимнастика. Дикуль и его система.
34. Лечебная гимнастика и диета для студентов с ослабленным здоровьем.
35. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой.

Итоговый контроль по результатам освоения обучающимися учебной дисциплины проводится в форме дифференцированного зачёта.

Дифференцированный зачёт по дисциплине «физическая культура» проводится по выбору обучающегося в форме: накопительной / рейтинговой системы оценивания или сдачу контрольных нормативов по таблице контрольных нормативов УД.; в зависимости от рейтингового балла студент может быть освобожден от проверки освоения той или иной части единиц нормативов.

4.1. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,35	3,45	3,55
3	Бег 100 м (мин, с)	14,3	15,00	15,5
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6	4	3
5	Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6	Прыжки в высоту	120	115	110
7	Силовой тест — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	6	4
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	4	3	2
11	Плавание 50 м (мин, с)	53	58	б/вр

12	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5
----	--	-----------------	------	--------

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	2,05	2,10	2,15
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,5	18,00
4	Прыжки в длину с места (см)	160	145	140
5	Прыжки в высоту	95	90	85
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Поднимание туловища количество раз в минуту	27	24	21
8	Плавание 50 м (мин, с)	1,10	1,20	б/вр
9	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

РЕЦЕНЗИЯ

на разработку комплекта контрольно-оценочных средств
практических работ студентов по дисциплине физическая культура для
специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»
разработанную преподавателем физической культуры
ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»
Пыхтиной Натальей Николаевной

Комплект контрольно-оценочных средств для специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» по физической культуре разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта; примерной программы учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Бишаевой А.А. 2015 г, с учетом требований ФГОС.

Комплект оценочных средств включает:

- пояснительную записку;
- оглавление;
- тематический план работ;
- содержание практических работ, методику обучения и выполнения каждой работы (тема, цель работы, подробное теоретическое обоснование техники выполнения заданий, указаны возможные ошибки и методы их устранения, домашнее задание);
- список рекомендованной литературы.

Количество заданий для оценки практических работ соответствует рабочей программе и календарно-тематическому планированию.

Комплект контрольно-оценочных средств составлен грамотно и методически правильно. Достоинством их является широкий спектр контрольных нормативов технико-тактической подготовки в различных видах спорта: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и плавание.

Рецензируемая программа имеет практическую направленность и может быть использована преподавателями физической культуры для внедрения в учебно-воспитательный процесс средних профессиональных образовательных учреждений.

Считается возможным рекомендовать данные контрольно-оценочные средства для оценки уровня подготовленности и освоения двигательных качеств обучающихся 1-го курса специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» для использования в учебном процессе при изучении дисциплины ОУД 06 "Физическая культура".

Рецензент: _____ С.И. Толстых, руководитель физического воспитания
ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»