

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код и наименование дисциплины:	Б1.Э.Д01.1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья
Специальность (направление подготовки):	23.03.01 Технология транспортных процессов
Специализация (профиль):	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем

Критерии оценивания и шкала оценивания (по четырех балльной и бинарной системе) по видам оценочных средств

Наименование оценочного средства	Форма контроля	НЕЗАЧТЕНО	ЗАЧТЕНО		
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Контрольные нормативы	Текущий контроль	Работа не выполнена или сделана не по заданному варианту, объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательно, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.	Даны ответы на задания контрольной работы без обоснования шагов решения, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками.	Работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании.	Работа выполнена полностью, ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями

Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни здорового образа и стиля жизни
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Наименование раздела (темы)	Вопросы
Раздел 1. Легкая атлетика	1. Специальные легкоатлетические упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени. 5. Бег прямыми ногами. 6. Семенящий бег. 7. Специальные прыжковые упражнения. 8. Техника прыжков в длину. 9. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх 10. Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». 11. Выбегание с высокого старта. 12. Выбегание с высокого старта под команды. 13. Бег на короткие дистанции. 14. Техника прыжков в длину. 15. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.
Раздел 2. Гимнастика	1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов. 2. Бщеразвивающие упражнения (ОРУ) со снарядами

	(упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой). 3. Комбинация с обручем. 4. Комбинация со скакалкой.
Раздел 3. Спортивные игры	1. Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Баскетбол. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). 3. Баскетбол. Ведение мяча с дриблингом. 4. Баскетбол. Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). 5. Баскетбол. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). 6. Волейбол. Ознакомление с правилами игры. 7. Волейбол. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). 8. Волейбол. Передача мяча сверху в опорном положении. 9. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. 10. Волейбол. Нижняя подача. 11. Волейбол. Верхняя прямая подача. 12. Волейбол. Прием снизу двумя руками в опорном положении. 13. Волейбол. Прием сверху в опорном положении. 14. Волейбол. Подача на точность. 15. Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры. 16. Настольный теннис. Стойка и перемещения. 17. Настольный теннис. Жонглирование теннисным мячом ракеткой в движении.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей)..

Оценочные средства

по дисциплине Физическая культура в обеспечении здоровья

1 семестр

Спортивные игры.

тема: Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Ведение мяча с дриблингом. Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

1. Контрольным нормативом является: Ведение мяча с дриблингом.

1.Описание упражнения:

С ведением баскетбольного мяча левой рукой, правой рукой и с чередованием рук, пробежать 15 метров, оббежать вокруг стойки, добежать до места старта.

2. Техника выполнения упражнения:

Двигаясь шагом или бегом, разгибанием локтевого сустава, кратковременным касанием направлять мяч в пол и встречать отскочивший мяч широко расставленными пальцами с уступающим движением предплечья. Обратить внимание на плавные движения кистей рук.

3. Типичные ошибки:

- двойное ведение (во время ведения касание мяча обеими руками)
- пробежка (в начале и в конце ведения выполнены лишние шаги с мячом)
- пронос мяча (во время ведения задержка мяча в одной руке)

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, с потерей темпа, с переходом на шаг.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, шагом.

14 - баллов начисляется, если упражнение выполнено двумя способами ведения мяча, шагом, без ошибок.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, хотя бы одним способом ведения мяча, шагом, без ошибок.

Гимнастика.

тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов.

2. Контрольным нормативом является: Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)

1. Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка.

Раз	– Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок.
Два	– Основная стойка.
Три	– Дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок.
Четыре	– Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Пять	– Поворот туловища влево.
Шесть	– Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Семь	– Поворот туловища вправо.
Восемь	– Прыжком стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Девять	– Поворот туловища влево, руки в стороны.
Десять	– Стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Одиннадцать	– Поворот туловища вправо, руки в стороны.
Двенадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать	– Наклон туловища влево, правая рука вверх левая на пояс.
Четырнадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать	– Наклон туловища вправо, левая рука вверх, правая на пояс.
Шестнадцать	– Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- Потеря темпа и слитности движений.

- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

14 – баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущена одна остановка.

3. Контрольным нормативом является: Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)

1.Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка.

Раз	– Наклон туловища вперед, руки на пояс.
Два	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Три	– Наклон туловища назад, руки на пояс.
Четыре	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Пять	– Согнув поднять левую ногу, руками обхватить ногу.
Шесть	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Семь	– Согнув поднять правую ногу, руками обхватить ногу.
Восемь	– Прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс.
Девять	– Выпад левая нога впереди, руки на колено.
Десять	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Одиннадцать	– Выпад правая нога впереди, руки на колено.
Двенадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать	– Наклон вперед, руками коснуться пола.
Четырнадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать	– Присед, руки вперед.
Шестнадцать	– Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- Потеря темпа и слитности движений.
- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

14 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущена одна остановка.

Легкая атлетика.

тема: Специальные легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег.

Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.

4. Контрольным нормативом является: Прыжки в длину с места.

1. Описание упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение (ИП): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

2. Техника выполнения упражнения:

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Типичные ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

Общая физическая подготовка.

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).

5. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

2. Техника выполнения упражнения:

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из студентов выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

3. Типичные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	28	23

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	35	32	27	22

2 семестр

Спортивные игры.

тема: Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном

положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование.

1. Контрольным нормативом является: Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками.

1.Описание упражнения:

Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на высоту не менее 1 метра находясь в обозначенной площадке.

2. Техника выполнения упражнения:

Согнутые в локтях руки встречают мяч над головой. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Обратить внимание на плавное и законченное движение кистей и пальцев.

3.Типичные ошибки:

- захват и бросок мяча
- касание мяча ладонями или кулаками
- выход за пределы обозначенной площадки
- траектория полета мяча меньшая, чем 1 метр

Критерии оценивания:

- 20 - баллов начисляется, если выполнено 20 передач без потери мяча
- 18 - баллов начисляется, если выполнено 15 передач без потери мяча
- 16 - баллов начисляется, если выполнено 10 передач без потери мяча
- 14 - баллов начисляется, если выполнено 8 передач без потери мяча
- 12 - баллов начисляется, если выполнено 6 передач без потери мяча

Легкая атлетика.

тема: Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды.

2. Контрольным нормативом является: Бег на 1000 метров.

1. Описание упражнения:

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание проводится из положения высокого старта.

Максимальное количество студентов забега 20 человек.

2. Техника выполнения упражнения:

По команде «На старт!» студенты занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

3. Типичные ошибки:

- При беге студентам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 1000 метров (мин, сек)	3,30	3,50	4,20	4,40	5,00

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 1000 метров (мин, сек)	4,40	5,00	5,40	6,00	6,20

Общая физическая подготовка.

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).

3. Контрольным нормативом является: Упражнение на гибкость.

1. Описание упражнения:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Студент выступает в спортивной форме, позволяющей преподавателям определять выпрямление ног в коленях.

2. Техника выполнения упражнения:

Студент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне студент максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

3. Типичные ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	8	6	4	2

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	11	6	4	2

Гимнастика.

тема: ОРУ со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой).

4. Контрольным нормативом является: Прыжки со скакалкой разными способами. 8 способов.

1. Описание упражнения:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;

- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;

Каждый способ выполняется по десять раз, после каждого десяти прыжков можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

3. Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах
- чрезмерное подпрыгивание
- большая амплитуда вращения рук

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущены типичны ошибки.

14 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но прыжки некоторыми способами выполнены не с первой попытки.

12 - баллов начисляется, если выполнено восемь способов прыжков.

Лыжная подготовка.

тема: Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.

5. Контрольным нормативом является: Лыжные гонки.

1. Описание упражнения:

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем.

2. Техника выполнения упражнения:

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	21:35	25:00	27:30	28:00	28:30

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17:50	19:20	21:30	22:00	22:30

3 семестр

Спортивные игры.

тема: Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. Поддача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование.

1. **Контрольным нормативом является: Нижняя передача мяча двумя руками.**

1. Описание упражнения:

Выполнить нижнюю передачу мяча двумя руками над собой на высоту не менее 1 метра находясь в обозначенной площадке.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий. Кисти сомкнуты в замок. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног и туловища.

3. Типичные ошибки:

- при приеме мяча, руки согнуты в локтях.
- при приеме мяча, мяч попадает на кисти.
- нет работы ног.

Критерии оценивания:

- 20 - баллов начисляется, если выполнено 20 передач без потери мяча.
- 18 - баллов начисляется, если выполнено 15 передач без потери мяча.
- 16 - баллов начисляется, если выполнено 10 передач без потери мяча.
- 14 - баллов начисляется, если выполнено 8 передач без потери мяча.
- 12 - баллов начисляется, если выполнено 6 передач без потери мяча.

Спортивные игры.

тема: Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Броски баскетбольного мяча.

2. Контрольным нормативом является: Бросок баскетбольного мяча со средней дистанции.

1.Описание упражнения:

Стоя на средней дистанции площадки, выполнить бросок баскетбольного мяча в кольцо. Разрешается выполнить семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч удерживается одной рукой над головой, вторая рука поддерживает и направляет мяч. Подсесть, слитным движением выпрямляя ноги и руки выполнить бросок мяча в корзину. Обратить внимание на плавное, законченное движение кисти бросковой руки.

3. Типичные ошибки:

- бросок выполнен двумя руками
- бросок выполнен снизу

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если засчитано пять попаданий.

18 - балла начисляется, если засчитано четыре попадания.

16 - балла начисляется, если засчитано три попадания.

14 - балла начисляется, если засчитано два попадания.

12 - балл начисляется, если засчитано одно попадание.

Гимнастика.

тема: ОРУ со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой).

3. Контрольным нормативом является: Упражнение с обручем, подбрасывание обруча.

1. Описание упражнения:

- Вращение обруча на кисти правой и левой руки;
- Вращение обруча с подбрасыванием.

Каждый способ выполняется по четыре раза. После выполнения каждого элемента упражнения можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч вращается со сменой темпа и положения руки. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

18 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

16 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно, без изменения положения руки.

14 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не менее двух раз.

12 - балл начисляется, если допущено одно падение обруча.

Легкая атлетика.

тема: Бег на короткие дистанции.

4. Контрольным нормативом является: Бег на короткие дистанции. Бег на 100 метров.

1.Описание упражнения:

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

2. Техника выполнения упражнения:

Бег на 100 м — с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 — 4 человека.

3. Типичные ошибки:

- При беге студентам запрещается заступать за линию старта.
- При беге студентам запрещается пересекать дорожки.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 100 метров (сек)	13,1	13,6	14,1	14,6	15,0

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 100 метров (сек)	15,8	16,3	16,8	17,3	17,8

Общая физическая подготовка

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей.)

5. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

1. Описание упражнения:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2. Техника выполнения упражнения:

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

3. Типичные ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	25	20

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	7	5

4 Семестр

Легкая атлетика.

тема: Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.

1. Контрольным нормативом является: Бег на 1000 метров.

1.Описание упражнения:

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание проводится из положения высокого старта.

Максимальное количество студентов забега 20 человек.

2. Техника выполнения упражнения:

По команде «На старт!» студенты занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

3. Типичные ошибки:

- При беге студентам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 1000 метров (мин, сек)	3,30	3,50	4,20	4,40	5,00

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12

Бег на 1000 метров (мин, сек)	4,40	5,00	5,40	6,00	6,20
-------------------------------	------	------	------	------	------

Спортивные игры.

тема: Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка.

Штрафной бросок баскетбольного мяча.) Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

2. Контрольным нормативом является: Штрафной бросок баскетбольного мяча.

1.Описание упражнения:

Стоя на линии штрафного броска, выполнить бросок баскетбольного мяча в кольцо. Разрешается выполнить семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч удерживается одной рукой над головой, вторая рука поддерживает и направляет мяч. Подсесть, слитным движением выпрямляя ноги и руки выполнить бросок мяча в корзину. Обратить внимание на плавное, законченное движение кисти бросковой руки. Разрешается бросать мяч двумя руками от груди.

3. Типичные ошибки:

- бросок выполнен снизу

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если засчитано пять попаданий.

18 - балла начисляется, если засчитано четыре попадания.

16 - балла начисляется, если засчитано три попадания.

14 - балла начисляется, если засчитано два попадания.

12 - балл начисляется, если засчитано одно попадание.

Лыжная подготовка.

тема: Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.

3. Контрольным нормативом является: Лыжные гонки.

1. Описание упражнения:

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем.

2. Техника выполнения упражнения:

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	21:35	25:00	27:30	28:00	28:30

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17:50	19:20	21:30	22:00	22:30

Гимнастика.

тема: ОРУ со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой).

4. Контрольным нормативом является: Упражнения с обручем. Катание обруча.

1. Описание упражнения:

- Катание обруча с обратным вращением;

- Вращение обруча на кисти правой и левой руки;

Каждый способ выполняется по четыре раза. После выполнения каждого элемента упражнения можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч вращается со сменой темпа и положения руки.

3. Типичные ошибки:

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

18 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

16 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно, без изменения положения руки.

14 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не менее двух раз.

12 - балл начисляется, если допущено одно падение обруча.

Общая физическая подготовка

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).

5. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

2. Техника выполнения упражнения:

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из студентов выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

3. Типичные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	28	23

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	35	32	27	22

5 семестр

Спортивные игры.

тема: Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Подача мяча. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. Подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование.

1. Контрольным нормативом является: Подача волейбольного мяча.

1. Описание упражнения:

Выполнить верхнюю подачу мяча в площадку. Предоставляется семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч подбрасывается вверх с замахом одной рукой, наносится удар по мячу кистью руки. Подача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Разрешается выполнять подачу в прыжке. Девушкам разрешается выполнять нижнюю подачу.

3. Типичные ошибки:

- мяч не перелетает через сетку
- мяч не попадает в площадку
- захват мяча и бросок
- заступ за линию при подаче

Критерии оценивания:

- 20 - баллов начисляется, если выполнено 5 подач
- 18 - балла начисляется, если выполнено 4 подачи
- 16 - балла начисляется, если выполнено 3 подачи
- 14 - балла начисляется, если выполнено 2 подачи
- 12 - балл начисляется, если выполнено 1 подача

Спортивные игры.

тема: Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. Бросок баскетбольного мяча в движении с двух шагов. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

2. Контрольным нормативом является: Бросок баскетбольного мяча в движении с двух шагов.

1. Описание упражнения:

Стоя в любой точке площадки. Выполнить разбег с ведением баскетбольного мяча и бросок в кольцо с двух шагов. Разрешается выполнить семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Обратить внимание на плавное, законченное движение кисти бросковой руки. Разрешается бросать мяч двумя руками.

3. Типичные ошибки:

- двойное ведение (во время ведения касание мяча обеими руками)
- пробежка (в начале и в конце ведения выполнены лишние шаги с мячом)
- пронос мяча (во время ведения задержка мяча в одной руке)

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если засчитано пять попаданий и упражнение выполнено без ошибок.

18 - балла начисляется, если засчитано четыре попадания и упражнение выполнено без ошибок.

16 - балла начисляется, если засчитано три попадания и упражнение выполнено без ошибок.

14 - балла начисляется, если засчитано два попадания и упражнение выполнено без ошибок.

12 - балл начисляется, если засчитано одно попадание и упражнение выполнено без ошибок.

Гимнастика.

тема: ОРУ со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой). Комбинация с обручем.

3. Контрольным нормативом является: Комбинация с обручем.

1. Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка обруч у ноги в руке

- Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.
- Подхватить обруч и начать вращение на кисти руки;
- Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;

- Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
 - Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;
 - Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
 - Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.
 - Подхватить обруч, принять исходное положение.
- Комбинация выполняется слитно, без потери темпа.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками и неуверенно.

14 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с потерей темпа вращения обруча.

12 - балл начисляет, если обучающемуся пришлось делать шаги навстречу обручу.

Общая физическая подготовка

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей.)

4. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

1. Описание упражнения:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2. Техника выполнения упражнения:

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

3. Типичные ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	25	20

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	7	5

Легкая атлетика.

тема: Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.

5. Контрольным нормативом является: **Прыжок с места.**

1. Описание упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение (ИП): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

2. Техника выполнения упражнения:

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Типичные ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

6 семестр

Спортивные игры.

тема: Волейбол. Атакующий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. Подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении.

1. Контрольным нормативом является: Атакующий удар.

1. Описание упражнения:

Выполнить нижний прием, далее выполнить верхнюю передачу мяча над собой на высоту не менее 1 метра, и выполнить атакующий удар мяча в площадку. Предоставляется семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий. Кисти сомкнуты в замок. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног и туловища. Далее, согнутые в локтях руки встречают мяч над головой. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Обратить внимание на плавное и законченное движение кистей и пальцев. Далее, мяч подбрасывается вверх с замахом одной рукой, наносится удар по мячу кистью руки. Атакующий удар выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Разрешается выполнять подачу в прыжке.

3. Типичные ошибки:

- мяч не перелетает через сетку
- мяч не попадает в площадку
- захват мяча и бросок

Критерии оценивания:

- 20 - баллов начисляется, если выполнено 5 атак
- 18 - балла начисляется, если выполнено 4 атаки
- 16 - балла начисляется, если выполнено 3 атаки
- 14 - балла начисляется, если выполнено 2 атаки
- 12 - балл начисляется, если выполнено 1 атака

Спортивные игры.

тема: Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры. Стойка и перемещения. Жонглирование теннисным мячом ракеткой в движении.

2. Контрольным нормативом является: Жонглирование теннисным мячом ракеткой в движении.

1. Описание упражнения:

Жонглирование мячиком осуществляется с помощью ракетки без стола и партнера, поочередно левой и правой стороной в движении.

2. Техника выполнения упражнения:

Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой поочередно левой и правой стороной, примерно на уровне пояса. Мяч подбрасывается на расстояние 20-30 сантиметров.

3. Типичные ошибки:

- траектория полета мяча меньшая, чем 30 см.
- падение мяча.

Критерии оценивания:

- 20 - баллов начисляется, если выполнено 20 подбрасываний без потери мяча
- 18 - баллов начисляется, если выполнено 15 подбрасываний без потери мяча
- 16 - баллов начисляется, если выполнено 10 подбрасываний без потери мяча
- 14 - баллов начисляется, если выполнено 8 подбрасываний без потери мяча
- 12- баллов начисляется, если выполнено 6 подбрасываний без потери мяча

Легкая атлетика.

тема: Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.

3. Контрольным нормативом является: Бег на 100 метров.

1.Описание упражнения:

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

2. Техника выполнения упражнения:

Бег на 100 м — с низкого или высокого старта.
Участники стартуют по 2 — 4 человека.

3. Типичные ошибки:

- При беге студентам запрещается заступать за линию старта.
- При беге студентам запрещается пересекать дорожки.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 100 метров (сек)	13,1	13,6	14,1	14,6	15,0

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Бег на 100 метров (сек)	15,8	16,3	16,8	17,3	17,8

Гимнастика.

тема: ОРУ со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой). Комбинация со скакалкой.

4. Контрольным нормативом является: Комбинация со скакалкой.

1. Описание упражнения:

Исходное положение: стоя скакалка в одной руке.

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах скрестные;

Каждый способ прыжков выполняется по четыре раза в едином темпе без остановок.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах. Переходы вращения скакалки производятся слитно без потери темпа.

3. Типичные ошибки:

- Сильное сгибание ног в коленных суставах, чрезмерное подпрыгивание, большая амплитуда вращения рук.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

14 - балла начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

12 - балл начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущена одна остановка.

Общая физическая подготовка

тема: Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей.)

5. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

2. Техника выполнения упражнения:

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из студентов выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

3. Типичные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	28	23

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	35	32	27	22