

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра физической культуры



А.Г. Ширин

«01» июня 2020 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективный курс)

Учебный модуль по направлению подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела обеспечения
деятельности ИИПО

 А.Н. Колпакова

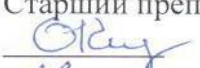
«20» мая 2020 г.

Разработал:

Доцент кафедры ФК

 Е.Г. Чистякова

Старший преподаватель кафедры ФК

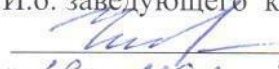
 О.Н. Кирсанова

«18» мая 2020 г.

Принято на заседании кафедры

Протокол № 10 от «18» 05 2020 г.

И.о. заведующего кафедрой

 Е.Г. Чистякова

«18» мая 2020 г.

**Паспорт фонда оценочных средств
по УМ «Физическая культура и спорт»**

Модуль, раздел (в соответствии с РП)	Контролируемые компетенции и (или их части)	ФОС	
		Вид оценочного средства	Количество вариантов заданий
Раздел № 1. Характеристика избранного вида двигательной активности	ОК-8	Опрос	11
Раздел № 2. Техническая и тактическая подготовка в избранном виде двигательной активности		Оценка техники движений	11
Раздел № 3. Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		Тестирование СФП	11
Раздел № 4. Физкультурно - спортивное совершенствование		Тестирование ОФП	11

Выполняя задания текущего контроля и посещая занятия, студенты получают баллы на основе оценки качества выполнения в соответствии с приведенными ниже критериями оценочных средств. Максимальное количество баллов – 50, зачет ставится при достижении порогового уровня 25 баллов.

При не выполнении минимальных требований - выставляется «неуд».

3.1 Опрос

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. *Методом проверки знаний* является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Таблица А.2 - Опрос

Критерии оценки					Количество вопросов
Глубина и полнота знаний					10
Аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями					
Баллы	Шкала оценивания				
Критерии	2	4	6	8	10
Владение терминологией, глубина и полнота знаний	Не использует при ответе термины. Слабо отвечает только на конкретный вопрос, с помощью преподавателя.	Редко использует при ответе термины, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая разницы. Отвечает только на	Владеет терминологией, делая грубейшие ошибки. Владеет не уверенно, не видит взаимосвязи	Владеет терминологией, делая ошибки при неверном употреблении, сам может их исправить. Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может	Свободно владеет терминологией. Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, добавляя комментарии,

		конкретный вопрос, при наводящих вопросах преподавателя.		провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно без помощи преподавателя	логично его излагает, пояснения, обоснования
Аргументированность изложения и умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями	Не может соотнести теорию и практические примеры, из учебных материалов; примеры не правильные .	С трудом может соотнести теорию и практические примеры, из учебных материалов; примеры не всегда правильные	Не может подобрать соответствующие примеры.	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами

Пример опроса для направления 1 «Спортивные игры»: «Основные понятия и термины в спортивных играх. История развития»

1. Где и когда зародилась игра в Волейбол?
2. Кто является основателем игры волейбол?
3. История развития игры Волейбол в России.
4. Техника игры – это...

3.2 Оценка техники движений

С целью оценки техники владения двигательными действиями используются метод педагогического наблюдения. Преподаватель оценивает технику двигательного действия на основе критериев и их характеристик, приведенных в таблице А3.

В семестре оценивается техника двух технических элементов. За каждое упражнение студент может набрать до 5 баллов, в зависимости от качества выполнения. Таким образом, всего за семестр данное диагностическое средство может принести до 10 баллов.

Таблица А.3 - Оценка техники движений

Критерии оценки	Количество вариантов заданий
Техника выполнения двигательного действия	2
Экспертная оценка преподавателя техники выполнения задания	

Критерии	Шкала оценивания				
	1	2	3	4	5
Техника движений	Двигательное действие не выполнено.	Двигательное действие выполнено с грубыми ошибками в технике.	двигательное действие выполнено полностью, со значительными ошибками в технике, приведших к	двигательное действие выполнено правильно, но с незначительными ошибками в технике, недостаточно	двигательное действие выполнено правильно, в установленной последовательности в

			неуверенному или напряжённому выполнению.	легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.	данном темпе, легко и чётко. Ошибки в технике отсутствуют
	Двигательные действия выполнены с более чем 2-мя ошибками, учащийся не попадает в такт музыки	Двигательные действия выполнены с 1-2 ошибками, не уверенно, учащийся попадает в такт музыки	Двигательные действия выполнены правильно, но напряжённо, не достаточно уверенно, движения происходят не в такт музыки	Двигательные действия выполнены с одной ошибкой, недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений. Учащийся движется в такт музыки	Двигательные действия выполнены правильным (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко. Учащийся овладел формой движения, движется в такт музыки

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(секции – Волейбол. Баскетбол, Футбол, Настольный теннис, Спортигры Микс)

Волейбол

Характеристика оценочного средства

Передача двумя руками сверху. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полёта уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт которого мяч выталкивается в новом направлении. Передача мяча осуществляется через сетку.

Передача мяча снизу двумя руками. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперёд на пятку, руки готовятся к приёму и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперёд зависит от высоты, скорости полёта и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястному суставу, кисти соединены и опущены. Важно, чтобы руки в момент приёма не сгибались в локтевых суставах. Передача мяча осуществляется на расстоянии между игроками не менее трёх метров.

Передача мяча сверху над головой двумя руками. При передаче над собой игрок располагается таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Толчковая нога находится чуть впереди другой ноги, плечи развёрнуты в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени слегка согнуты. Задолго до того, как мяч достигнет игрока, поднимаются руки над головой и готовьтесь к приёму мяча. Ладони развёрнуты наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены. Локти разведены наружу до того

как мяч достигнет игрока. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса одновременная работа рук и ног. Передача осуществляется в кругу диаметром 3,60см. высота передачи не менее 1,5 метров.

Нижняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперёд, мяч удерживается левой рукой внизу перед собой. В момент подбрасывания выполняется замах, правую руку отводят назад, вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряжённой кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперёд – вверх.

Верхняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперёд и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придаёт мячу нужное направление и траекторию полёта.

Баскетбол

Характеристика оценочного средства

Ведение мяча правой и левой рукой

Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую.

Штрафные броски

Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)

Передача мяча из-за головы и от пола

Оценивается техника передачи, точность передачи

Бросок по кольцу с двух шагов

Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги

Футбол

Характеристика оценочного средства

Жонглирование мяча двумя ногами.

Колени слегка согнуты. Ступня не бьющей ноги должна устойчиво стоять на земле. Очень важно держать равновесие, сохранять баланс, не спускать с мяча глаз. Норматив будет засчитываться без потери мяча.

Точность удара.

Удар внутренней частью подъёма. Применяется в основном для точных передач или ударов по воротам. Опорная нога сбоку – сзади. Колено опорной ноги чуть согнуто. Стопа бьющей нога разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной. В момент удара, туловище наклоняется над мячом (незначительно).

Спортивные игры микс

Характеристика оценочного средства

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 10 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноимённой рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м.

Норматив: 20 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 12м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удара пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;
- мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (10 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Настольный теннис

Характеристика оценочного средства

Накат открытой ракеткой (справа)

Ракетка при накате справа движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придаёт мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придаётся мячу при движении вверх-вперёд. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределён на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Подрезка открытой ракеткой (справа)

В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперёд левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперёд-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперёд вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка открытой ракеткой (слева)

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведённой налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причём на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Толчок

Самый простой для освоения технический приём — толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения.

Подача

Мяч подбрасывается на открытой ладони без вращения на высоту не менее 16 см. При подаче, мяч должен сначала удариться своей половинки стола, а затем удариться на стороне противника. Мяч должен быть подброшен выше уровня стола и дальше края стола.

Прямая подача выполняется плоским ударом ракетки, накатом, а подача подрезкой выполняется с вращением мяча (нижним или верхним)

НАПРАВЛЕНИЕ 2. ФИТНЕС

(секции - Универсальная йога, Фитнес. Функциональная подготовка, Стретчинг, Спец.мед группа)

Таблица А.4. – Тестирование (направление 2. Фитнес)

Шкала оценивания				
5	4	3	2	1
Все двигательные движения были выполнены правильно. Мышечные группы, участвующие в движении указаны, верно.	Все двигательные движения были выполнены с незначительными ошибками. Мышечные группы, участвующие в движении указаны, верно.	Только половина упражнений были продемонстрированы без ошибок. Указанные мышечные группы были верны только в двух упражнениях.	Только 1 упражнение из 4 было выполнено правильно, без ошибок. Указание мышечных групп было верно в 2 упражнениях.	Двигательные упражнения были выполнены не верно. Мышечные группы указаны не верно.
Высокий уровень – 10 баллов		Средний уровень – 7 баллов		Низкий уровень – 5 баллов

Универсальная йога

Параметры оценочного средства

Метод осваивается в виде трёх потоков внимания: движения, дыхания, сознания. При демонстрации основными задачами является: из базовых положений тела выполнить серию в соответствии с принципом для заданной серии.

низкий уровень: выполнена не вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр или из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (5 балла);

средний уровень: выполнена вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (7 балла);

высокий уровень: выполнена вся серия, движения согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения находятся в состоянии физического и психического баланса.(10 баллов).

Фитнес. Функциональная подготовка

Характеристика оценочного средства

Планка гимнастическая – исходное положение занимающегося – упор на предплечьях и носки. Плечи направлены вниз-назад. Ноги вместе, взгляд направлен в пол. Мышцы живота напряжены. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток. Такое положение тела необходимо зафиксировать и удерживать, определённое время составляющее норматив.

Тест для оценки творческой работы студентов на рубежном рейтинге. Занимающийся предоставляет преподавателю письменную работу, в которой представлены 10 упражнений с использованием выбранного инвентаря для фитнеса.

Преподаватель выборочно определяет 4 упражнения, студент по сигналу должен назвать исходное положение, описать движение 1 и возвращение в И.П., а так же выделить мышечную группу, на которую направлено это упражнение.

Стретчинг

Характеристика оценочного средства

Сидя на полу, ноги сведены вместе. Наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

Специальная медицинская группа

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым, формирование моторного потенциала и функционального резерва, а также развитие важных качеств и способностей. Используются физические упражнения из базовых видов спорта, упражнения

оздоровительных систем профессионально-прикладной направленности.

Упражнения нацелены на коррекцию, оздоровление и профилактику. Разработка индивидуального комплекса занятий происходит в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, занимающиеся в секции спец.мед.группа, освобождены от сдачи контрольных нормативов (допускается, выполнение контрольного норматива по желанию). Аттестация осуществляется по посещению студентами практических занятий.

НАПРАВЛЕНИЕ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(секции - Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Силовая подготовка

Характеристика оценочного средства

Разведение гантелей стоя. Вес гантели - 2 кг (девушки), 5 кг (юноши).

И.п. – стойка, ноги врозь либо широкая стойка, ноги врозь. Гантели в руках внизу. Плечи развёрнуты, лопатки сведены, голова прямо. На выдохе, руки в стороны. Выполняя подъем гантелей, немного согнуть руки и удерживать это положение до конца повторения. Разгибать и сгибать руки, во время выполнения упражнение запрещено.

Медленно опустить руки к бедрам и тут же, без остановок, начать следующее повторение. Упражнение выполняется в подчеркнуто медленном темпе.

Тяга верхнего блока к груди. Вес отягощения – 20 кг (девушки), 35 кг (юноши).

И.п. – сидя на скамье, лицом к тренажёру подобрать ширину хвата так, чтобы руки были чуть шире плеч. При этом, плечи должны иметь возможность опуститься вниз, а лопатки – «стянуться» к позвоночнику. Хват закрытый. Туловище немного отклоняется назад, грудная клетка поднимается вверх; плечи развернуть немного назад; лопатки свести.

Привести рукоятку тренажера к верху грудной клетки. Обратное движение заключается в опускании рукоятки назад. Движение выполняется плавно, без каких либо рывков.

Жим штанги лежа (20 кг – девушки; 35 кг - юноши)

Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Для обеспечения твёрдой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены лёгкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт". После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причём выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе).

Упражнение выполняется на максимальное количество повторений.

Приседание в тренажёре Смита (40 кг – девушки; 60 кг - юноши)

Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапециевидной мышцы.

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хваты, если подвижности плечевых суставов не хватает, но нужно избегать потери баланса. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз. Забрасывать копчик вверх не следует, если такое движение получается естественным образом, нужно напрячь передние поверхности бёдер и «опрокинуть» таз вперёд так, чтобы тазовые косточки стали смотреть строго вперёд.

Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками.

Подтянуть живот внутрь для стабилизации, убедиться, что гриф лежит ровно, и выполнить три шага – правой ногой назад, левой ногой к правой, и расстановка стоп на ширине плеч или чуть шире. Носки разворачивают в стороны. Приседать нужно чуть ниже параллели бедра с полом.

Силовой фитнес

Характеристика оценочного средства

Step-touch Шаг в одну сторону и шаг в другую сторону, шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой, следующий шаг с этой же ноги в другую сторону.

Grape-wine Шаг выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг). шаг одной ногой в сторону, вторую ногу поставить накрест сзади от первой. Первой ногой еще один шаг в сторону вторую ногу подставляем к первой ноге

Pivot - шаг классической аэробики: шаг, затем поворот вокруг опорной ноги.

V-step - шаг одной ногой вперед в сторону, шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место.

Jumpingjack Встать в положение стойка ноги вместе. Колени слегка согнуты. На вдохе выполнить прыжок в положение ноги врозь, руки вверх. Выполнить прыжок в и.п.

3.3 Тестирование СФП

Таблица А.5 – Тестирование СФП

Критерии оценки	Количество вариантов заданий
Результаты выполнения упражнения в соответствии с разработанными таблицами	В зависимости от выбранного направления

Критерии	Шкала оценивания (баллы)				
	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация					
Тестовое упражнение №1	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Тестовое упражнение №2	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Промежуточная аттестация					
Тестовое упражнение №3	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Тестовое упражнение №4	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Сумма	2	4	6	8	10

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(секции – Волейбол. Баскетбол, Футбол, Настольный теннис, Спортигры Микс)

Волейбол

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы					0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация												
Де ву	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	5	10	15	20	25					

	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	5	10	15	20	25
Промежуточная аттестация							
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	3	4	5	6	7
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	1	2	3	4	5
		Сумма	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	6	14	18	24	28	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	6	12	16	22	26	
Промежуточная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	4	5	6	7	8	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	2	3	4	5	6	
		Сумма	2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девуш ки,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	8	16	20	26	30	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	7	14	18	24	28	
Промежуточная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	5	6	7	8	9	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	3	4	5	6	7	
		Сумма	2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушки,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	10	18	22	28	32	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	8	15	18	25	28	
Промежуточная аттестация								
Девушки и юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	6	7	8	9	10	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	4	5	6	7	8	
		Сумма	2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (семестр*)

		№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация									
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	12	2 0	25	30	35		
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	10	1 5	20	28	30		
Промежуточная аттестация									
Девушки , юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	7	8	9	10	11		
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	5	6	7	8	9		
		Сумма	2	4	6	8	10		

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	12	2 0	25	30	35	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	10	1 5	20	28	30	
Промежуточная аттестация								

Девушки , юности	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	7	8	9	10	11
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	5	6	7	8	9
		Сумма	2	4	6	8	10

*В соответствии с учебным планом

Характеристика оценочного средства

Передача двумя руками сверху. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полёта уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт которого мяч выталкивается в новом направлении. Передача мяча осуществляется через сетку.

Передача мяча снизу двумя руками. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперёд на пятку, руки готовятся к приёму и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперёд зависит от высоты, скорости полёта и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястному суставу, кисти соединены и опущены. Важно, чтобы руки в момент приёма не сгибались в локтевых суставах. Передача мяча осуществляется на расстоянии между игроками не менее трёх метров.

Передача мяча сверху над головой двумя руками. При передаче над собой игрок располагается таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Толчковая нога находится чуть впереди другой ноги, плечи развёрнуты в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени слегка согнуты. Задолго до того, как мяч достигнет игрока, поднимаются руки над головой и готовятся к приёму мяча. Ладони развёрнуты наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см ото лба, пальцы разведены и напряжены. Локти разведены наружу до того как мяч достигнет игрока. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса одновременная работа рук и ног. Передача осуществляется в кругу диаметром 3,60см. высота передачи не менее 1,5 метров.

Нижняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперёд, мяч удерживается левой рукой внизу перед собой. В момент подбрасывания выполняется замах, правую руку отводят назад, вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряжённой кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперёд – вверх.

Верхняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперёд и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придаёт мячу нужное направление и траекторию полёта.

Баскетбол

Характеристика оценочного средства

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	5 баллов – отлично
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	4 балла – хорошо
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	3 балла – удовлетворительно

Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	2 или 1 балл – неудовлетворительно
-------------------	---	------------------------------------

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	20	22	24	26	28+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
		Итог	1	2	3	4	5
			0,5	1	1,5	2	2,5
юноши	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	22	24	26	29	31+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	8,6	8,5	8,3	8,2	8,0
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	22	24	26	28	29+
	2	2. Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
		Итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	24	26	29	32	34+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	9,4	9,1	8,9	8,8	8,6
		Итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	5
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	8,9	8,7	8,6	8,4	8,2
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
д	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	5

	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	9,3	9,0	8,8	8,7	8,5
		Итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	8,8	8,6	8,5	8,3	8,1
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Ведение и броски мяча в движении (кол-во попаданий)	11	12	14	16	18
	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении (из 10 приёмов)	Три ошибки	Две ошибки	Одна ошибка	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
		Итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Ведение и броски мяча в движении (кол-во попаданий)	12	13	15	17	19
	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении (из 10 приёмов)	две ошибки	одна ошибка	Небольшая неточность	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком из 10 приёмов)	Три ошибки	Две ошибки	Одна ошибка	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
	2	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком из 10 приёмов)	две ошибки	одна ошибка	Небольшая неточность	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
	2	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	15,0	14,0	12,5	11,8	11,3
	2	Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	13,5	12,5	11,5	10,8	10,3
	2	Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушк	1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7
	2	Ведение двух мячей одновременно двумя руками (м)	9	10	14	17	20
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
	2	Ведение двух мячей одновременно двумя руками (м)	10	12	15	20	25
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	20,5	19,5	18,5	18,0	17,5
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	2	3	4	5	6
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	19,5	18,5	17,5	16,5	16,0
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	3	4	5	6	7
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	20,0	19,0	18,0	17,5	17,0
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	2	3	4	5	7
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	3	4	5	6	8
		итог	1	2	3	4	5
		Итог	4	8	12	16	20

Футбол

Характеристика оценочного средства (семестр*)

		Вид упражнения (раз)	Баллы				
	№		0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
Дев.	1	Забить в ворота без касания земли мяча \7м\ 5 попыток	1	2	3	4	5
	2	Жонглирование мяча, 5 раз	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Удары по воротам на расстоянии 12 метров	1	-	2	-	3
	2	Ведение (дриблинг) подошвой 12 метров	1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5

Промежуточная аттестация							
Дев.	1	Забить в ворота без касания земли мяча \7м\ 10 попыток	3	4	5	7	8
	2	Жонглирование мяча, 7 раз	2	3	4	5	6
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Попасть в перекладину с 7 метров 6 попыток	1	2	3	4	5
	2	Забить в ворота без касания земли с 10 м 7 попыток	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5
		сумма	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (семестр*)

		Вид упражнения (раз)	Баллы				
	№		0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
Дев.	1	Ведение мяча подошвой боком – удар носком в ворота (кол-во попаданий)	1		2		3
	2	Ведение мяча подошвой – финт «вертушка» - удар по воротам (кол-во попаданий)	1		2		3
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Ведение мяча подошвой боком – удар носком в ворота (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
	2	Ведение мяча подошвой – финт «вертушка» - удар по воротам (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
Дев.	1	Забить в ворота без касания земли мяча \7м\ 10 попыток	3	4	5	7	8
	2	Жонглирование мяча, 7 раз	2	3	4	5	6
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Попасть в перекладину с 7 метров 6 попыток	1	2	3	4	5
	2	Забить в ворота без касания земли с 10 м 7 попыток	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5
		сумма	2	4	6	8	10

*В соответствии с учебным планом

Характеристика оценочного средства

Жонглирование мяча двумя ногами.

Колени слегка согнуты. Ступня не бьющей ноги должна устойчиво стоять на земле. Очень важно держать равновесие, сохранять баланс, не спускать с мяча глаз. Норматив будет засчитываться без потери мяча.

Точность удара.

Удар внутренней частью подъема. Применяется в основном для точных передач или ударов по воротам. Опорная нога сбоку – сзади. Колено опорной ноги чуть согнуто. Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной. В момент удара, туловище наклоняется над мячом (незначительно).

Спортивные игры микс

Характеристика оценочного средства

1. Студент располагается на линии старта и по сигналу устремляется на баскетбольную площадку, совершает пять штрафных бросков в кольцо. Студент должен выполнить три точных броска из пяти.

2. Осуществив броски в кольцо, испытуемый перемещается на линию волейбольной площадки, где производит 5 подач, по одной в каждую обозначенную зону. Студент должен выполнить три точных подачи из пяти.

3. Далее студент приступает к выполнению ударов по воротам в футболе, должен совершить пять ударов на расстоянии 12 метров от ворот. Студент должен выполнить три точных удара из пяти.

4. После выполнения подачи участник приступает к выполнению передач гандбольного мяча одной рукой от плеча. Упражнение выполняется в парах, в качестве

ассистента может выступить любой другой студент. Всего необходимо выполнить 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров.

Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол (раз)</i> Штрафные броски	1	-	2	-	3
<i>Волейбол (раз)</i> 5подач, по одной в каждую обозначенную зону	1	-	2	-	3
<i>Футбол (раз)</i> Удары по воротам на расстоянии 12 метров	1	-	2	-	3
<i>Гандбол (раз)</i> 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства

Студент располагается на линии старта и по сигналу устремляется на баскетбольную площадку, совершает пять бросков в кольцо. Три из них с места штрафного броска и по одному за линией трехочковой зоны, с левой и правой стороны площадки.

1. Осуществив броски в кольцо, испытуемый перемещается на линию волейбольной площадки, где производит 5подач, по одной в каждую обозначенную зону.

2. После выполнения подачи участник приступает к выполнению передач гандбольного мяча одной рукой от плеча. Упражнение выполняется в парах, в качестве ассистента может выступить любой другой студент. Всего необходимо выполнить 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров.

3. Далее студент приступает к выполнению ударов по воротам в футболе, должен совершить пять ударов на расстоянии 12 метров от ворот.

Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол (раз)</i> пять бросков в кольцо (штрафного броска, трехочковый)	1	2	3	4	5
<i>Волейбол (раз)</i> 5подач, по одной в каждую обозначенную зону	1	2	3	4	5
<i>Футбол (раз)</i> пять ударов на расстоянии 12 метров	1	2	3	4	5
<i>Гандбол (раз)</i> 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства

Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 6 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноименной рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 10 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Футбол

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 10м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удар пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;

-мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (6 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол</i> (раз) Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину	2	3	4	5	6
<i>Волейбол</i> (раз) Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	4	6	8	10
<i>Футбол</i> (раз) Удар по воротам – 10м	2	3	4	5	6
<i>Гандбол</i> (раз) 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства

«Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска. Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (2 попадания).

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
<i>Баскетбол</i> (сек) «Обводка зоны 3-х сек».	20	19	18	17	16
<i>Волейбол</i> . Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда – обратно (раз)	1	2	3	4	5
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства

Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 10 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноимённой рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 20 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Футбол

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 12м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удар пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;
- мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (10 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5

Баскетбол (раз) Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину	2	4	6	8	10
Волейбол (раз) Передача мяча сверху двумя руками над собой.	11	13	15	17	20
Футбол (раз) Удар по воротам – 12м	2	4	6	8	10
Гандбол (раз) 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итого	2	4	6	8	10

Настольный теннис

Характеристика оценочного средства

Накат открытой ракеткой (справа)

Ракетка при накате справа движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придаёт мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придаётся мячу при движении вверх-вперёд. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределён на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Подрезка открытой ракеткой (справа)

В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперёд левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперёд-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперёд вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка открытой ракеткой (слева)

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведённой налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причём на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Толчок

Самый простой для освоения технический приём — толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения.

Подача

Мяч подбрасывается на открытой ладони без вращения на высоту не менее 16 см. При подаче, мяч должен сначала удариться своей половинкой стола, а затем удариться на стороне противника. Мяч должен быть подброшен выше уровня стола и дальше края стола.

Прямая подача выполняется плоским ударом ракетки, накатом, а подача подрезкой выполняется с вращением мяча (нижним или верхним)

Характеристика оценочного средства (семестр*)

(Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девуш	1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+
	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+

		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+
	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Промежуточная аттестации)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+
	2	Перекидка толчком (кол-во раз)	1-9	10-19	20-29	30-40	50+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+
	2	Перекидка толчком (кол-во раз)	1-9	10-19	20-29	30-40	50+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Перекидка мяча по диагонали справа направо (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Перекидка мяча по диагонали слева налево (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Перекидка мяча по диагонали справа направо (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Перекидка мяча по диагонали слева налево (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Промежуточная аттестации)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Короткая прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Длинная прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Короткая прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Длинная прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5

девушки	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Промежуточная аттестации)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Накат справа в правый и левый углы стола (кол-во раз)	12	14	16	18	20
	2	Игра с накатами слева и справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	8	10	11	12	14
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Накат справа в правый и левый углы стола (кол-во раз)	12	14	16	18	20
	2	Игра с накатами слева и справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	8	10	11	12	14
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Промежуточная аттестации)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Подача справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
	2	Выполнение наката слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
		итог	1	2	3	4	5
ю	1	Подача справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9

	2	Выполнение наката слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения					
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочного средства (семестр*)
(Промежуточная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		итог	1	2	3	4	5

*В соответствии с учебным планом

НАПРАВЛЕНИЕ 2. ФИТНЕС

(секции - Универсальная йога, Фитнес. Функциональная подготовка, Стретчинг, Спец.мед группа)

Универсальная йога

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация базовой серии «Лёжа на спине»
	2	Демонстрация базовой серии «Лёжа на животе»
Промежуточная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация базовой серии «Лёжа на боку»
	2	Демонстрация базовой серии «Лёжа на спине» Вариант с согнутыми конечностями.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на животе»
	2	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Базовая серия «Лёжа на боку»

<i>Промежуточная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лежа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лежа на животе»

Характеристика оценочного средства (семестр*)

<i>Рубежная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на животе»
	3	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями. Базовая серия «Лежа на боку»
<i>Промежуточная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на животе»
	3	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями. Базовая серия «Лежа на боку»

Характеристика оценочного средства (семестр*)

<i>Рубежная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на животе». Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на боку». Вариант с прямыми конечностями
<i>Промежуточная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на животе». Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на боку». Вариант с прямыми конечностями.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

<i>Рубежная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия диагональная. Вариант с согнутыми конечностями.
	2	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями.
	3	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями.
<i>Промежуточная аттестация</i>		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: «Кошка с упором на ладони» Серия диагональная. Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: «Кошка с упором на ладони» Серия одноименная. Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями

Параметры оценочного средства

Критерии оценки	
Метод осваивается в виде трёх потоков внимания: движения, дыхания, сознания. При демонстрации основными задачами является: из базовых положений тела выполнить серию в соответствии с принципом для заданной серии.	
<i>низкий уровень:</i> выполнена не вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр или из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (5 балла);	
<i>средний уровень:</i> выполнена вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (7 балла);	

высокий уровень: выполнена вся серия, движения согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения находятся в состоянии физического и психического баланса.(10 баллов).

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация

1. *Базовая серия «Лёжа на спине».* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору

2. *Базовая серия «Лежа на животе»* Проработка задней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

Промежуточная аттестация

1. *Базовая серия «Лёжа на боку»* Проработка боковой поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

2. *Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на спине»* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес тела в опору.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация

1. *Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на животе»* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес тела в опору.

2. *Вариант с согнутыми конечностями Базовая серия «Лёжа на боку»* Проработка боковой поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

Промежуточная аттестация

1. *Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лёжа на спине»* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

2. *Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лёжа на животе»* Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес тела в опору.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация

1. *Базовая серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями.* Проработка передней поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

3. *Базовая серия «Лежа на боку».* Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

3. Диагональная усложнённая серия «Лёжа на боку». Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое

каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Рубежная аттестация

1. **Серия диагональная «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка задней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

2. **Серия одноимённая «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка передней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

3. **Серия одноимённая «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

Промежуточная аттестация

1. **Серия диагональная «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка задней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

2. **Серия одноимённая «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка передней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

3. **Серия одноимённая «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

*В соответствии с учебным планом

Фитнес. Функциональная подготовка

Характеристика оценочного средства

№ п/п	Контрольные упражнения	семестры				
		1	2	3	4	5
1	Комплекс упражнений на растяжку	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
2	Комплекс упражнений на пресс	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
3	Комплекс упражнений на силу мышц ног	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
4	Комплекс упражнений на силу мышц рук и спины	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
5	Планка (спереди)	45 сек	75 сек	105 сек	145 сек	175 сек
6	Планка (сзади)	30 сек	45 сек	60 сек	75 сек	90 сек
7	Стойка на одной ноге, поочерёдно правая, левая	60 сек	90 сек	100 сек	110 сек	120 сек
8	Степ-тест	55	65	75	85	95

Планка гимнастическая – исходное положение занимающегося – упор на предплечьях и носки. Плечи направлены вниз-назад. Ноги вместе, взгляд направлен в пол. Мышцы живота напряжены. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток. Такое положение тела необходимо зафиксировать и удерживать, определённое время составляющее норматив.

Тест для оценки творческой работы студентов на рубежном рейтинге. Занимающийся предоставляет преподавателю письменную работу, в которой представлены 10 упражнений с использованием выбранного инвентаря для фитнеса.

Преподаватель выборочно определяет 4 упражнения, студент по сигналу должен назвать исходное положение, описать движение 1 и возвращение в И.П., а так же выделить мышечную

группу, на которую направлено это упражнение.

Стретчинг

Характеристика оценочного средства

		Семестры*					
		1	2	3	4	5	6
1	ИП:– сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.						
	низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног (5 балла);	+					
	средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног (7 балла);		+	+			
	высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног (10 баллов).				+	+	+
2	Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.						
	низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция (5 балла);	+	+				
	средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола (7 балла);			+	+		
	высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола (10 баллов).					+	+
3	Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.						
	низкий уровень: студент не может поднять корпус вверх (5 балла);	+	+	+			
	средний уровень: студент поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях (7 балла);				+		
	высокий уровень: студент поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам (10 баллов).					+	+

*В соответствии с учебным планом

Специальная медицинская группа

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым, формирование моторного потенциала и функционального резерва, а также развитие важных качеств и способностей. Используются физические упражнения из базовых видов спорта, упражнения оздоровительных систем профессионально-прикладной направленности.

Упражнения нацелены на коррекцию, оздоровление и профилактику. Разработка индивидуального комплекса занятий происходит в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, занимающиеся в секции спец.мед.группа, освобождены от сдачи контрольных нормативов (допускается, выполнение контрольного норматива по желанию). Аттестация осуществляется по посещению студентами практических занятий.

Параметры оценочного средства

Критерии оценки:	Посещено занятий
«5 баллов», если	100 – 90 - %
«4 балла», если	89 – 70 %
«3 балла», если	69-50 %

НАПРАВЛЕНИЕ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(секции - Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Силовая подготовка

1. Характеристика оценочного средства (семестр*)

2. Разведение гантелей стоя. Вес гантели - 2 кг (девушки), 5 кг (юноши).

И.п. – стойка, ноги врозь либо широкая стойка, ноги врозь. Гантели в руках внизу. Плечи развёрнуты, лопатки сведены, голова прямо. На выдохе, руки в стороны. Выполняя подъем гантелей, немного согнуть руки и удерживать это положение до конца повторения. Разгибать и сгибать руки, во время выполнения упражнение запрещено.

Медленно опустить руки к бедрам и тут же, без остановок, начать следующее повторение. Упражнение выполняется в подчеркнуто медленном темпе.

3. Тяга верхнего блока к груди. Вес отягощения – 20 кг (девушки), 35 кг (юноши).

И.п. – сидя на скамье, лицом к тренажеру подобрать ширину хвата так, чтобы руки были чуть шире плеч. При этом, плечи должны иметь возможность опуститься вниз, а лопатки – «стянуться» к позвоночнику. Хват закрытый. Туловище немного отклоняется назад, грудная клетка поднимается вверх; плечи развернуть немного назад; лопатки свести.

Привести рукоятку тренажера к верху грудной клетки. Обратное движение заключается в опускании рукоятки назад. Движение выполняется плавно, без каких либо рывков.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

Жим штанги лежа (20 кг – девушки; 35 кг - юноши)

Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Для обеспечения твёрдой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены лёгкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт". После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причём выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе).

Упражнение выполняется на максимальное количество повторений.

Приседание в тренажёре Смита (40 кг – девушки; 60 кг - юноши)

Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапецевидной мышцы.

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хваты, если подвижности плечевых суставов не хватает, но нужно избегать потери баланса. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз. Забрасывать копчик вверх не следует, если такое движение получается естественным образом, нужно напрячь передние поверхности бёдер и «опрокинуть» таз вперёд так, чтобы тазовые косточки стали смотреть строго вперёд.

Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками.

Подтянуть живот внутрь для стабилизации, убедиться, что гриф лежит ровно, и выполнить три шага – правой ногой назад, левой ногой к правой, и расстановка стоп на ширине плеч или чуть шире. Носки разворачивают в стороны. Приседать нужно чуть ниже параллели бедра с полом.

Параметры оценочного средства

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
девуш ки	1	Разведение гантелей стоя 2 кг	5	10	15	20	25	
	2	Тяга верхнего блока к груди 20 кг	5	10	15	20	25	
юнош ки	1	Жим штанги лёжа 35кг	2	4	6	8	10	
	2	Приседание в тренажёре Смита 60 кг	5	8	11	14	17	
		Сумма	1	2	3	4	5	
Промежуточная аттестация								
деву шки	1	Жим штанги лёжа 20кг	2	4	6	8	10	
	2	Приседание в тренажёре Смита 40 кг	5	8	11	14	17	
юно ши	1	Разведение гантелей стоя 5 кг	5	10	15	20	25	
	2	Тяга верхнего блока к груди 35 кг	5	10	15	20	25	
		Сумма	1	2	3	4	5	
		Итог	2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (семестр*)

1. Шаги с гантелями. (девушки 5 кг, юноши 15 кг)

Взять гантели в руки нейтральным хватом, встать прямо, спина ровная, взгляд направлен вперёд. Руки с гантелями опущены вдоль бёдер.

Медленно поднять плечи вверх, зафиксировать положение в верхней точке на 1 сек и опустить плечи.

2. Становая тяга. (девушки 20 кг, юноши 50 кг)

Встать в узкую стойку ноги врозь, плечи и лопатки отвести немного назад, коснуться голеньями грифа. Положение стоп – параллельно друг другу. Гриф проходит над центром стопы (а не над центром ее передней части).

Присесть – отвести таз назад и выпрямить спину не выводя колени за линию носков. Взяться руками за гриф хватом на ширине плеч (расстояние между кистями – 40 см, колени внутри рук). Руки – прямые, локти зафиксированы. При классическом хвате ладони повернуты вниз.

Выставить грудь и плечи немного вперёд за линию штанги. Взгляд направлен строго вниз. Не раскачиваясь и не переноса вес тела на носки, начать подъем штанги движением мышц ног – квадрицепсов и ягодиц.

После того как штанга прошла 20-30% амплитуды, выпрямить поясницу, выталкивая таз вперёд, и зафиксировать позицию. В точке подъёма веса можно выставить грудь вперёд (но не сводить лопатки).

Перед тем как опустить штангу, отвести бедра назад так, чтобы не задеть грифом колени. При движении вниз удерживать позвоночник в нейтральном положении – не выгибайте и не прогибайте. Только после того, как гриф достигнет уровня колен, их можно согнуть.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
дев	1	Шраги с гантелями 5 кг	4	8	11	14	17
	2	Становая тяга 20 кг	1	2	3	4	5
юн	1	Шраги с гантелями 15 кг	4	8	11	14	17
	2	Становая тяга 50 кг	1	2	3	4	5
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
дев	1	Шраги с гантелями 5 кг	5	10	15	20	25
	2	Становая тяга 20 кг	2	4	6	8	10
юн	1	Шраги с гантелями 15 кг	5	10	15	20	25
	2	Становая тяга 50 кг	2	4	6	8	10
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (семестр*)

1. Тяга штанги к подбородку

Техника выполнения тяги штанги к подбородку: взяться за середину грифа узким хватом (указательные пальцы должны быть на расстоянии около 15 см), ладони обращены назад. Штанга располагается поперек бедер, руки в начале движения прямые. Медленно потянуть штангу вверх вдоль линии, близко примыкающей к телу, поднимая локти в стороны-вверх и удерживая их все время выше уровня ваших кистей. Когда гриф достигнет подбородка, остановиться на 1 сек и медленно опустить штангу по той же траектории в исходное положение.

2. Подъем ног в висе на перекладине

И.п. – вис на перекладине, сгибая в тазобедренном суставе, поднять прямые ноги до горизонтального уровня, зафиксировать положение на 1 сек., опустить ноги в и.п., зафиксировать исходное положение на 1 сек.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
дев	1	Тяга штанги к подбородку 5 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине	5	8	11	14	17
юн	1	Тяга штанги к подбородку 10 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине	10	13	16	19	22
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
дев	1	Тяга штанги к подбородку 10 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине 2 кг	5	8	11	14	17
юн	1	Тяга штанги к подбородку 20 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине 5 кг	10	13	16	19	22
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

*В соответствии с учебным планом

Характеристика оценочного средства (семестр*)

1. Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье

И.п.: лежа на горизонтальной скамье, лопатки сведены, руки чуть согнутые в локтевых суставах вперед, гантели в проекции на верхнюю часть груди.

На вдохе – развести руки в стороны до положения плечо параллельно полу. На выдохе – свести руки в И.П. При выполнении упражнения угол в локтевом суставе не меняется, угол плечо-корпус 80°.

2. Наклон со штангой на плечах

И.п.: стойка ноги врозь, штанга на плечах широким хватом. Туловище выпрямлено, спина слегка прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, мышцы поясницы напряжены, а ноги чуть согнуты в коленях. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно наклониться вперед, одновременно отводя таз назад. Наклон осуществлять за счет сгибания тазобедренного сустава, а не поясничного отдела позвоночника. Наклон осуществлять до параллельного полу положения. Вернуться в исходное положение.

Характеристика оценочного средства (семестр*)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
дев	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 2 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 20 кг	4	7	10	13	16
юн	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 5 кг	4	7	10	13	16

	2	Наклон со штангой на плечах 30 кг	4	7	10	13	16
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
дев	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 3 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 30 кг	4	7	10	13	16
юн	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 7,5 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 40 кг	4	7	10	13	16
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Силовой фитнес

Характеристика оценочного средства (семестр*) Девушки

№ п/п	Вид упражнения (раз)		Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	9 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	8 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (семестр*) Юноши

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
1		Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
ЮНО	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
1		Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
ЮНО	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	4	2	4	6	8

Характеристика оценочного средства (семестр*) Девушки

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	9 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5					

	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юно	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итого	2	4	6	8	10

*В соответствии с учебным планом

НАПРАВЛЕНИЕ 4.

Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (см. Приложение Г.)

3.4 Тестирование ОФП

В данном разделе учебной дисциплины (модуля) предусмотрены обязательные для сдачи контрольные упражнения-тесты, определяющие уровень общей физической подготовленности обучающихся. Максимально возможный балл за 1 упражнение теста – 2,5 В тесте 4 упражнения, таким образом, студент может набрать 10 баллов в семестре. Тесты предусмотрены для каждого семестра.

Таблица А.6 – Тестирование ОФП

Критерии оценки	Количество контрольных тестов
Результаты выполнения контрольных нормативов в соответствии с разработанными таблицами	4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для обучающихся **1 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
ДЕВУШКИ	1	Бег 100 метров	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5
	2	Бег 500 метров	2,30	2,15	2,05	1,55	1,45
	3	Прыжок в длину с места (см.)	140	155	170	180	195
	4	Подъем туловища из положения, лёжа за 1 мин.	25	30	34	40	47
ЮНОШИ	1	Бег 100 метров	16,0	15,5	14,4	14,1	13,1
	2	Бег 1 000 метров	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30
	2	Прыжок в длину с места (см.)	200	210	215	230	240
	3	Подъем ног до касания перекладины	3	5	8	10	12

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для обучающихся **2 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
ДЕВУШКИ	1	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин.	25	30	32	35	43
	2	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	170	180	195
	3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке	4	6	8	11	16
	4	Отжимание в упоре лежа на полу или	6	8	10	12	18

		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)					
ЮНОШИ	1	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин.	25	31	33	37	48
	2	Прыжок в длину с места (см.)	200	205	210	225	240
	3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке	2	4	6	8	13
	4	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	6	8	10	12	15

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для обучающихся **2 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
ДЕВУШКИ	1	Прыжки через скакалку за 30сек. (кол-во раз)	60	70	75	80	85
	2	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин. (кол-во раз)	25	30	34	40	50
	3	Бег челночный 10х9 м. (сек)	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
	4	КСУ подъем туловища 30 сек.+ приседание 30 сек (кол-во раз)	35	40	45	48	50
ЮНОШИ	1	Подъем в висе ног до касания перекладины (кол-во раз)	3	5	8	10	12
	2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7	9	10	13
	3	Бег челночный 10х18 м. (сек)	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	4	КСУ отжимание 30 сек.+ приседание 30 сек (кол-во раз)	30	35	40	50	60

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для обучающихся **2 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
ДЕВУШКИ	1	Метание спортивного снаряда 500 гр (метров)	10	12	14	17	20
	2	Бег на 100 метров (сек.)	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5
	3	Бег 2000 метров (мин.) (по выбору студента)	13:00	12:30	11:35	11:15	10:30
	4	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	170	180	195
ЮНОШИ	1	Метание спортивного снаряда 700 гр (метров)	25	30	33	35	37
	2	Бег на 100 метров (сек.)	16,0	15,5	15,1	14,8	13,5
	3	Бег 3000 метров (мин.) (по выбору студента)	16:00	15:00	14:00	13:30	12:30
	4	Прыжок в длину с места (см.)	200	205	210	225	240

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для обучающихся **3х курсов** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Д	1	Бег 100 метров (сек)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5

	2	Бег 500 метров (мин. сек.)	2,30	2,15	2,05	1,55	1,45
	3	Прыжки в длину с места (см.) или Прыжок в длину с разбега (см.)	140 230	150 250	172 270	180 290	195 320
	4	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	25	30	34	40	47
Ю Н О Ш И	1	Бег 100 метров (сек)	16,0	15,5	15,0	14,0	13,5
	2	Бег 1000 метров (мин. сек.)	4,20	4,0	3,50	3,40	3,30
	3	Прыжки в длину с места (см.) или Прыжок в длину с разбега (см.)	200 330	210 350	215 370	230 390	240 430
	4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	10	13

3.5 Посещаемость

Таблица А.7 – Посещаемость

Оценочное средство	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Посещаемость (количество занятий)	1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18