

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт цифровой экономики управления и сервиса
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отделения СПО
О.Е. Тимошенко

(подпись)

« 31 » августа 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности:

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация выпускника: специалист по туризму и гостеприимству

Рассмотрено:
Предметной (цикловой) комиссией
«Туризм и гостеприимство»

Протокол № 9
от « 30 » августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

Яицкая Н.В.

Разработан на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 43.02.16
«Туризм и гостеприимство»
приказ Министерства просвещения РФ от
«12» декабря 2022 г. №1100

**Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности**

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Наименование раздела, темы	Коды контролируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1. Лёгкая атлетика	ОК 1; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 8.	<p><i>Освоенные умения:</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <p>Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.;</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и</p> 	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>	<p><i>Тест</i></p> <p><i>защита рефератов (осв. от физич. Культ)</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>

		спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	
Тема 2. Волейбол.	ОК 1; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 8.	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>
Тема 3. Гимнастика.	ОК 1; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 8.	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>

		<p>фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>		
<p>Тема 4. Баскетбол</p>	<p>ОК 1; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 8.</p>	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и 	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>	

		<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>		
Тема 5. Легкая атлетика	ОК 1; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 8.	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и 	<p><i>Выполнение комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p>	

		<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <p>Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>		
--	--	---	--	--

Тема 1. Лёгкая атлетика.

Комплекс упражнений

1. Бег с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу». С изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени. Высокий, низкий старт, стартовый разгон, стартовый разбег по разметкам, выполнение низкого старта по команде, бег с ускорением до 3-х раз 60 м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Финиширование.
2. Отталкивание (имитация постановки толчковой ноги, постановка толчковой ноги с отведением рук на замах; согласование взаимодействия толчковой и маховой ноги при прыжках вверх на месте и с 2 – 3 шагов; прыжок с прямого разбега с отталкиванием толчковой и с приземлением на маховую ногу; переход через планку и приземление).
3. Прыжки: на месте, на одной, на двух ногах, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивание в горки матов.
4. Передача и прием эстафетной палочки: правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе, медленном беге. Старт на этапах эстафетного бега: низкий старт с палочкой в правой (левой) руке, в повороте, старт с опорой на одну руку. Передача палочки.
5. Маховые движения рукой. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Метание малого мяча в цель, на дальность способом «из-за головы», «через плечо». Броски набивного мяча из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

Критерии оценки

техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места)

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,15	2,05
		Ю	4,10	4,00	3,50
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	110	115	120
		Ю	115	120	125
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330
		Ю	380	400	420
5	Прыжки в длину с места (см)	Д	155	165	175
		Ю	195	205	215
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	16	18	22
		Ю	25	28	31
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	14	17	21
		Ю	20	27	34
8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	10,0	9,0	8,3
		Ю	9,0	8,3	7,5
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	105	110	115
		Ю	100	105	110

Критерии оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Тема 2. Волейбол

Комплекс упражнений

1. Стойка волейболиста, перемещение в стойке вправо, влево, вперед и назад приставными шагами.
2. Имитация выполнения верхних и нижних передач мяча на месте и в движении.
3. Имитация выполнения верхних и нижних подач.
4. Имитация блокирования мяча у сетки (многократное выполнение прыжков с поднятыми руками у сетки).
5. Имитация выполнения нападающего удара.
6. Упражнения, направленные на локальное развитие отдельных мышечных групп: пальцев рук, запястья, кистей рук, плечевого и локтевого суставов.

Критерии оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по волейболу и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Передачи мяча в парах (верх-низ) кол-во на одного	Д	10	15	20
		Ю	15	20	25
2	Подача мяча любым способом (5 подач)	Д Ю	5 попыток 5 или 4 подач на «5» 3 подачи на «4» 2 подачи на «3» 1 или 0 на «2»		

3	Приём мяча после подачи (5 подач)		На все курсы 5 попыток 5 или 4 на «5» 3 на «4» 2 на «3» 1 или 0 на «2»		
4	Двухсторонняя игра в волейбол (активность, соблюдение правил, индивидуальные и командные действия)		Оцениваются во время учебной игры		
5	Знание основных правил игры в волейбол		+	+	+

Критерии оценки технико-тактических действий.

Отметка «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 3. Гимнастика.

Комплекс упражнений

1. Общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
2. Упражнения на гимнастической скамейке (упор сзади, сгибание прямых ног в тазобедренных суставах; наклоны к правой и левой ноге поочередно; наклоны назад с разным положением рук (ноги удерживаются либо партнером, либо рейкой гимнастической стенки).
3. Упражнения на матах (кувырки в группировке вперед-назад с выходом в стойку на лопатках).
4. Висы (согнувшись, прогнувшись верхом)
5. Равновесие (переменные шаги назад, прыжки на одной ноге с продвижением).

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по гимнастике и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю) на низкой перекладине в висе (Д)	Ю	6	8	10
		Д	7	10	20
2	Акробатика. Комбинация: «Ласточка», 3 кувырка вперед, 1 назад, стойка на лопатках (5 сек), встать на ноги без помощи рук.	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.		

3	Мост	Д	На все курсы: из положения стоя на «5» из положения стоя, с помощью на «4» из положения лежа на «3»
4	Стойка на голове и на руках	Ю	На все курсы: стойка на голове и на руках самостоятельно на «5» стойка на голове и на руках с помощью на «4» стойка на голове и на руках «согнув ноги» на «3»
5	Прыжки через гимнастического козла: прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в ширину (Ю); прыжок ноги врозь через гимнастический козёл в ширину (Д).	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.

Критерии оценки техники выполнения.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 4. Баскетбол.

Комплекс упражнений

1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в защите приставными шагами вперед, вправо, влево, остановка шагом.
2. Ловля мяча двумя руками: на месте; с выходом навстречу летящему мячу.
3. Передача мяча двумя руками от груди: с места, шагом, со сменой места после передачи.
4. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом.

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по баскетболу и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Ведение мяча с обводкой неподвижных предметов 20 м. (8 предметов).	Ю	7,5	6,5	5,5
		Д	9,5	8,5	7,5
2	Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов в прыжке.	Ю Д	5 попыток 5 или 4 на «5» 3 на «4» 2 на «3» 1 или 0 на «2»		

3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Ю Д	10 бросков 5 попаданий на «5» 4 попадания на «4» 3 попадания на «3»		
4	Передачи мяча в парах (кол-во раз на одного) Ю – 5 м, Д – 3 м за 20 сек.	Ю	11	13	15
		Д	9	10	11
5	Двухсторонняя игра в баскетбол (активность, соблюдение правил, действия с мячом и без мяча)	Ю Д	Оцениваются во время учебной игры		
6	Броски мяча с 6-ти метровой отметки	Ю	7 бросков		
		Д	1 попадание		
7	Знание основных правил игры в баскетбол	Ю	+	+	+
		Д			

Критерии оценки техники базовых элементов

(броски в кольцо, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 5. Лёгкая атлетика.

Комплекс упражнений

1. Бег с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу». С изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени. Высокий, низкий старт, стартовый разгон, стартовый разбег по разметкам, выполнение низкого старта по команде, бег с ускорением до 3-х раз 60м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Финиширование.
2. Отталкивание (имитация постановки толчковой ноги, постановка толчковой ноги с отведением рук на замах; согласование взаимодействия толчковой и маховой ноги при прыжках вверх на месте и с 2 – 3 шагов; прыжок с прямого разбега с отталкиванием толчковой и с приземлением на маховую ногу; переход через планку и приземление).
3. Прыжки: на месте, на одной, на двух ногах, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивание в горки матов.
4. Передача и прием эстафетной палочки: правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе, медленном беге. Старт на этапах эстафетного бега: низкий старт с палочкой в правой (левой) руке, в повороте, старт с опорой на одну руку. Передача палочки.
5. Маховые движения рукой. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Метание малого мяча в цель, на дальность способом «из-за головы», «через плечо». Броски набивного мяча из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

Критерии оценки техники выполнения двигательных действий

(проводится в ходе занятий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,15	2,05
		Ю	4,10	4,00	3,50
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	110	115	120
		Ю	115	120	125
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330
		Ю	380	400	420
5	Прыжки в длину с места (см)	Д	155	165	175
		Ю	195	205	215
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	16	18	22
		Ю	25	28	31
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	14	17	21
		Ю	20	27	34
8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	10,0	9,0	8,3
		Ю	9,0	8,3	7,5
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	105	110	115
		Ю	100	105	110

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Промежуточная аттестация

Тест - 40 минут

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Вопрос 1. Физическим упражнением называют...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Вопрос 2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

- А. Круговым
- Б. Групповым
- В. Фронтальным

Вопрос 3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

- А. Стресс
- Б. Удар
- В. Травмой

Вопрос 4. Метод повторного управления с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

- А. Выносливости
- Б. Быстроты
- В. Силы

Вопрос 5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техникой

- А. ... оперативностью ...
- Б. ... стабильностью ...
- В. ... вариативностью ...

Вопрос 6. Под силой как физическим качеством понимается ...

- А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- Б.

Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности

В.

Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд/мин. Принято обозначать как...

А.

Малую

Б.

Среднюю

В.

Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

А.

Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью

Б.

Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе

В.

Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

А.

28x 15

Б.

26x 14

В.

30x 15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

А.

Снятия стресса

Б.

Подготовки к урокам физической культуры

В.

Поддержания работоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

А.

Солнцем

Б.

Водой

В.

Воздухом

Вопрос 12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

А.

Упор

Б.

Подъем

В.

Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- А.
Владеют навыками выполнения движений
- Б.
Следуют указаниям преподавателей
- В.
Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А.
Общей выносливости
- Б.
Координации
- В.
Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А.
Слайд-аэробика
- Б.
Калланетика
- В.
Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- А.
Календарь соревнований
- Б.
Положение о соревнованиях
- В.
Правила соревнований

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А.
Эластичность мышц и связок
- Б.
Комплекс морфо – функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- В.
Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

- А.
Кайтсерфинг
- Б.
Виндсерфинг
- В.
Парашютный спорт

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

- А.
Спортом
- Б.
Физической культурой
- В.
Физическим воспитанием

Вопрос 20. Техники физического упражнения называются...

- А.
Способность выполнить двигательного действия
- Б.
Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- В.
Последовательность выполнения двигательного действия

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Темы для написания рефератов
(для освобожденных от занятий студентов)

1. Роль физической культуры и спорта в подготовке учащихся к трудовой деятельности.
2. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
3. Лечебная физическая культура и её влияние на больного.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Закаливание. Виды. Принципы. Правила.
7. Построение и структура учебного занятия.
8. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
9. Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.
10. Общая физическая подготовка.
11. Техника и методика игры в волейбол.
12. Техника и методика игры в баскетбол.
13. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
14. Организация и проведение туристического похода.
15. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
16. Организация и методы проведения подвижных игр.

Реферат является формой учебной работы, вносит элемент самостоятельности в процесс обучения и выполняется студентом согласно настоящим практическим рекомендациям.

Методические рекомендации по написанию реферативной работы предназначены для студентов, освобождённых от занятий физической культурой на длительный срок (учебный год) и студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Тему реферативной работы студент согласовывает с преподавателем, согласно перечню, представленному преподавателем.

При написании работы студент должен обосновать выбор темы реферата её научно-теоретическим и практическим значением, четко определить цели написания работы, продумать её содержание. Это позволит качественно разработать тему.

В методических рекомендациях представлены:

- структура учебного реферата;
- рекомендации к написанию реферата;
- критерии оценок реферативных работ;
- темы рефератов.

Рекомендации по написанию реферата.

1. Реферат следует записывать лаконичным литературным языком.
2. Не начинайте текст реферата с повторения его названия.
3. Максимально используйте существующую в данной области знания терминологию.
4. При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
5. Строго соблюдайте единообразие условных обозначений, символов, размерностей и сокращений, оформления цитат и примечаний в сносках.

6. Детальные таблицы, схемы, наглядные изображения, сложные чертежи, статистические данные или карты лучше помещать в приложении. В тексте реферата дайте их краткую словесную характеристику и сформулируйте выводы, которые следует сделать на основании приведённых материалов.

Структура реферативной работы.

Реферативная работа состоит из следующих разделов:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Библиография.
7. Приложение.

Первый лист реферата является **титульным листом.**

Содержание. Последовательно излагается название пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферативной работы.

Основная часть. Каждый её раздел, доказательно раскрывая отдельный вопрос, логически является продолжением предыдущего.

Заключение. Является следствием изучения теоретического и практического материала, в котором студентом оценивается реализация цели работы, делаются контрольные выводы по исследованной теме. Заключение свидетельствует о результативности работы, глубине исследования.

Список литературы. При написании реферата используют не менее 5-ти различных источников. Библиография перечисляется в алфавитном порядке. Источники специальной литературы включают следующие сведения: фамилия автора, его инициалы; заглавие; выходные данные: место издания, издательство, год издания; количество страниц.

Приложения.

Требования к оформлению реферата.

1. Редактор: Microsoft Word
2. Язык – русский.
3. Размер страницы – А4, ориентация листа – «книжная».
4. Поля страницы: Верхнее – 2 см.; Нижнее – 2 см.; Левое – 2 см.; Правое – 2 см.
5. Шрифт «Times New Roman», размер – 14.
6. Межстрочный интервал – полуторный (1,5 строки)
7. Текст реферата – форматирование по ширине.
8. Не допускаются в реферате разрывы разделов, страниц, колонки, использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала.
9. Список литературы оформляется в конце реферата в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Ссылки в тексте на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках: указывается порядковый номер источника из списка литературы и страница, например [4; 67]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается.
10. Страницы должны быть пронумерованы, кроме первого (титульного) листа.

Сроки сдачи реферата – до начала семестровой аттестации.

При нарушении сроков сдачи работы итоговая оценка может быть снижена на 1 – 2 балла.

Критерии оценки реферата.

Общие критерии оценки реферата:	<ol style="list-style-type: none">1. глубина и полнота раскрытия темы реферата;2. адекватность передачи содержания первоисточников;3. логичность, связанность реферата;4. структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);5. оформление (наличие плана, списка литературы, соблюдение культуры цитирования, сноски и т.д.);
Критерии оценки введения:	<ol style="list-style-type: none">1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы;2. наличие краткой характеристики первоисточников.
Критерии оценки основной части:	<ol style="list-style-type: none">1. логичное структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;2. наличие заголовка к частям текста и их соответствие содержанию;3. выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;4. наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
Критерии оценки заключения:	<ol style="list-style-type: none">1. наличие выводов по результатам анализа;2. выражение своего мнения по проблеме.

Общая оценка реферата.

Отметка 5 (отлично) – 90%-100% соответствия критериям

Отметка 4 (хорошо) – 80% - 89% соответствия критериям

Отметка 3 (удовлетворительно) – 65% - 79% соответствия критериям

Отметка 2 (неудовлетворительно) – менее 64% соответствия критериям