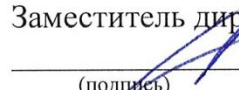


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Гуманитарно-экономический колледж

Утверждаю

Заместитель директора по УМ и ВР

 О.Е. Тимошенко
(подпись) (Ф.И.О.)

«31» августа 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

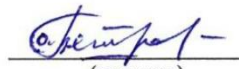
по учебной дисциплине

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(базовая подготовка)

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

 О.Г. Петров
(подпись) (Ф.И.О.)

«30» августа 2021 г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных,
общегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись)

Н.Х. Фёдорова
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 40.02.01
«Право и организация социального
обеспечения»

приказ Министерства образования и
науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОУД.06 Физическая культура

Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовая подготовка)

Наименование раздела, темы	Коды контролируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Итоговая аттестация
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	-	✓ Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и	Комплекс упражнений Выполнение контрольных нормативов	<i>Тест</i> защита рефератов (осв. от физич. культ)
Тема 2.2 Волейбол.	-		Комплекс упражнений Выполнение контрольных нормативов	
Тема 2.3 Лыжная подготовка.	-		Комплекс упражнений Выполнение контрольных нормативов	
Тема 2.4 Гимнастика - акробатика.	-		Комплекс упражнений Выполнение контрольных нормативов	
Тема 2.5 Баскетбол	-		Комплекс упражнений Выполнение кон-	

		гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	<i>трольных нормативов</i>	
Тема 2.6 Лёгкая атлетика.	-	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; ✓ Метапредметные: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной) экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникационных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; ✓ Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<i>Комплекс упражнений</i> <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	

		- 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).		
--	--	---	--	--

Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

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 единовременную 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	11,2	10,9	10,6
		Ю	10,4	10,0	9,7
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 2.2. 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	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху – снизу в паре (кол-во раз на одного)	Д	10	15	20
		Ю	15	20	25
2	Подача мяча любым способом (5 подач)	Д Ю	5 попыток 5 подач на «5» 4 подачи на «4» 3 подачи на «3»		
3	Приём мяча после подачи (5 подач)		На все курсы 5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
4	Двухсторонняя игра в волейбол (ак-				

	тивность, 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 2.3. Лыжная подготовка.

Комплекс упражнений

1. Основная стойка лыжника, имитация движений на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки), прыжки на двух лыжах с опорой на палки.
2. Повороты переступанием, махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.
3. Подъем ступающим и скользящим шагом, полуелочкой, елочкой и лесенкой.
4. Спуск прямо и наискось в низкой и основной стойке.
5. Торможение палками, падением, плугом.
6. Равномерное передвижение на лыжах по учебной дистанции с чередованием лыжных ходов.

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 лыжной подготовке и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, коньковый	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
2	Спуски: в основной, высокой, низкой стойке	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
3	Подъёмы: скользящим и ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
4	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
5	Повороты в движении: переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
6	Торможения: палками, падением, упором, плугом, боковым соскальзыванием	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
7	Преодоление неровностей и препятствий	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		

Критерии оценки техники ходьбы.

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 2.4. Гимнастика - акробатика.

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: 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 2.5. 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.	Ю	7,5	6,5	5,5
		Д	9,5	8,5	7,5
2	Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу в прыжке	Ю	5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
		Д			
3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Ю	10 бросков 5 попаданий на «5» 4 попадания на «4» 3 попадания на «3»		
		Д			
4	Передача 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 2.6. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

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	11,2	10,9	10,6
		Ю	10,4	10,0	9,7
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.

Итоговая 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 укрепления 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 ... техники

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 виса 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:	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:	1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы; 2. наличие краткой характеристики первоисточников.
Критерии оценки основной части:	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:	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