

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.08.2022 г, № 742, примерной образовательной программой.

Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Гусакова А.Д.  
*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	<p>У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>У.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.</p> <p>У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.</p> <p>У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>3.1 Знание задач, содержание и формы физической культуры.</p> <p>3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p>

	<p>У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p> <p>У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.</p>	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	178
в том числе:	
– практические занятия	178
– самостоятельная работа	
– промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	2	ОК 8
	2. Бег на короткие дистанции.	1	
	3. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	4. Специальные беговые упражнения.	1	
	3 Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	ОК 8
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 2.2.	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным	2	

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	мячом, гантелями, скакалкой).		
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Обучение техники лазания по канату.	2	
	5. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекуты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	ОК 8
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	ОК 8
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2.	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений	1	

Передачи мяча	вперёд и назад, вправо и влево.		
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	2	
	3. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	1	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	
	2. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	3. Специальные беговые упражнения.	1	
	4. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	5. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
Тема 5.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	2	
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 6.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	2	
	3. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д.		

	колонны.		
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	2. Обучение техники лазания по канату.	2	
	3. Группировки и перекуты.	3	
	4. Обучение технике прыжка через козла.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 7</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	ОК 8
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
Тема 7.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	
Тема 7.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
Тема 7.4 Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 7.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 8.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	ОК 8
	2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами	1	
Тема 8.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении.	1	
Тема 8.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 8.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	2	
	2. Выполнение атакующего удара.	2	

Тема 8.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении.	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 9.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
Тема 9.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	ОК 8
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 9.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 9.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
<b>Раздел 10.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
Тема 10.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	ОК 8
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Обучение техники лазания по канату.	1	
Тема 10.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	1	
	2. Кувырки вперед и назад.	1	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

<b>Раздел 11.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>ОК 8</b>
Тема 11.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 11.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 11.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 11.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Штрафной бросок.	2	
Тема 11.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	3	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>178</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>

#### Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —

Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
3.1 Знание задач, содержания и форм физической культуры.	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Текущий контроль в форме устного опроса в соответствии с практическими заданиями.
3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	
3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	
3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	
3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.	
У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в форме контрольно-нормативных требований.

У.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	
У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.	
У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	
У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

**СГ.04 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Владивосток 2023

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ. 04 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.08.2022 г, № 742, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Гусакова А.Д.  
*подпись*

## 1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

ФОС включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 8	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	У2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
	У3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	У4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.
	У5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.
У7	Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Легкая атлетика</b>				
Ходьба, бег, терренкур	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-16)	Дифференцированный зачет п.6.1 п..6.3 п.6.5
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
Прыжки	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Метания	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У3	предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
		Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У7	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
	<b>Гимнастика</b>			
Строевые упражнения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п.5.1,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	вопросы 16-25)	Дифференцированный зачет п.6.1 п..6.3 п.6.5
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Тестовое задание (п.5.2, тест 2)	
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
Акробатические упражнения	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС					
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация				
	У4	физической работоспособности, физического развития и физических качеств.						
		Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.						
		Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.						
	У5	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.						
		У6					У7	
	У7	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.						
	<b>Баскетбол</b>							
Стойки. Перемещение	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п.5.1, вопросы (16-33))					
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.						
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах						

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	33	физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет п.6.2 п.6.4 п.6.6
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Ведение мяча Броски мяча	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У7	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
<b>Волейбол</b>				
Стойки и перемещения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 34-40)	
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.		
Передачи			Тестовое задание (п.5.2, тест 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Приём мяча	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет п.6.2 п.6.4
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
Подачи мяча	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
		Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У6	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
	У7			

#### 4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

#### Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное опрос)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

#### **Критерии оценивания практических заданий.**

**5 баллов** – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

**4 балла** – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

**3 балла** – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

**2 балла** – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

#### **Критерии выставления оценки студенту на зачете**

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности,

	затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Как традиционно называют легкую атлетику.
2. Дайте определение фальстарту.
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Какую спортивную обувь используют спортсмены-бегуны.
5. Какие дистанции относятся к спринту.
6. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега.
7. Какие дистанции относятся к средним дистанциям.
8. Назовите любые легкоатлетические беговые упражнения.
9. Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
10. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику.
11. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
12. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям.
13. Дать определение скорости как физическому качеству.
14. Чему равна дистанция марафона.
15. Как называется бег с преодолением препятствий.
16. Что означает слово «гимнастика».
17. Каким физическим качеством должен обладать гимнаст.
18. Какой тест позволяет определить силу человека.
19. Что является главной причиной нарушения осанки.
20. Значение утренней гимнастики.
21. Упражнения на снарядах в какой гимнастике.
22. Упражнения с предметами в какой гимнастике.
23. К какому виду гимнастики относят кувырки.
24. Что такое атлетическая гимнастика.
25. Дать определение физическому качеству гибкости.
26. В каком году был и кем изобретен баскетбол.
27. Какие виды технических приёмов используют в баскетболе.
28. Какие виды передвижений используют в баскетболе.
29. Какой размер баскетбольной площадки.
30. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.
31. Дать определение физическому качеству ловкость.
32. Сколько шагов может делать игрок после ведения мяча.
33. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу.
34. Какая страна считается родиной волейбола.
35. Сколько игроков от каждой команды на поле в волейболе.
36. В каком направлении совершается переход.
37. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока.
38. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи.
39. Какие существуют виды подач.

40. Либеро в волейболе – это кто.

## 5.2 Тестовые задания

### Тест 1

1.	Что из перечисленного не является физическим качеством?	А) быстрота Б) выносливость В) резкость Г) гибкость
2.	Под техникой физического упражнения понимается ...	А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия Б) эстетичное выполнение двигательного действия В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения
3.	В понятие «физическая культура» входят компоненты:	А) физическое воспитание Б) физическая реабилитация В) спорт Г) социализация личности
4.	Двигательный навык – это ...	А) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях Б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку В) возможность выполнять действия в любых погодных условиях Г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении
5.	Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...	А) интеллектуальная подготовка Б) соревновательная подготовка В) тактическая подготовка Г) спортивная подготовка
6.	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется	А) физическая подготовка Б) химическая подготовка В) физиологическая подготовка Г) биологическая подготовка
7.	Фазы развития утомления:	А) хроническая Б) устойчивая В) некомпенсированная Г) компенсированная
8.	Физическая культура представляет собой	А) учебный предмет в школе Б) выполнение физических упражнений В) процесс совершенствования возможностей человека

		Г) часть общей культуры общества.
9.	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:	А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
10.	Под физическим развитием понимается:	А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом

### Тест 2

1.	Основоположником отечественной системы физического воспитания является:	А) М.В. Ломоносов Б) К.Д. Ушинский В) П.Ф. Лесгафт Г) Н.А. Семашко
2.	Одним из основных средств физического воспитания является:	А) физическая нагрузка Б) физические упражнения В) физическая тренировка Г) урок физической культуры
3.	Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:	А) физическое развитие Б) физическое совершенствование В) физическое упражнение Г) физическая подготовка
4.	К основным критерия физического развития не относится:	А) длина тела Б) частота сердечных сокращений (ЧСС) В) масса тела Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
5.	Какие упражнения неэффективны при формировании	А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы Б) упражнения, способствующие снижению массы тела В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

		Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
6.	Осанкой называется:	А) силуэт человека Б) привычная поза человека в вертикальном положении В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп
7.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:	А) упражнений на выносливость Б) скоростных упражнений В) силовых упражнений Г) упражнений на гибкость
8.	Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:	А) силу Б) скорость В) выносливость Г) координация
9.	Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:	А) генезис Б) гистогенез В) онтогенез Г) филогенез
10.	Физическим качеством не является:	А) сила Б) выносливость В) воля Г) ловкость.

### Тест 3

1.	Общее количество мышц у человека - более:	А) 200 Б) 400 В) 600 Г) 800.
2.	Виды спорта, благотворно влияющие на дыхательную систему:	А) акробатика Б) шахматы В) плавание Г) гимнастика.
3.	Основными источниками энергии для организма являются:	А) белки и жиры Б) белки и витамины В) углеводы Г) углеводы и минеральные элементы
4.	Физическая культура ориентирована на совершенствование	А) физических и психических качеств людей Б) техники двигательных действий В) работоспособности человека Г) природных физических свойств человека
5.	Отличительным признаком физической культуры является:	А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям Б) физическое совершенство В) выполнение физических упражнений Г) занятия в форме уроков.

6.	Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:	А) физическим развитием Б) физической культурой В) физическим воспитанием Г) физическим упражнением.
7.	Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:	А) развития резервных возможностей человека Б) физической подготовленности человека к жизни В) сохранение и восстановление здоровья Г) подготовка к профессиональной деятельности
8.	Одной из форм физической культуры является:	А) физическая подготовленность Б) физическое воспитание В) спортивная тренировка Г) общая физическая подготовка
9.	Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?	А) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности Б) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма В) достижение максимальных результатов в реализации физических и моральноволевых возможностей человека
10.	К материальным ценностям физической культуры общества относят...	А) знания о физическом воспитании Б) спортивные соревнования В) спортивные сооружения Г) оздоровительные и спортивные секции

#### Тест 4

1.	Под образом жизни человека понимают...	А) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой Б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья В) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
2.	Соединяет социальное и биологическое в развитии человека:	А) психология Б) физическая культура В) анатомия

3.	Здоровье человека в большей степени зависит от:	А) деятельности учреждений здравоохранения Б) генетики В) экологии Г) образа жизни человека
4.	Что не является мотивацией для регулярных занятий физической культурой и спортом	А) улучшение состояния жилищных условий Б) активный отдых В) профессионально-прикладное направление Г) оздоровительное направление.
5.	Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьбы Эллады:	А) признавали победителем Б) секли лавровым венком В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона
6.	Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?	А) только свободные греки мужчины Б) греки мужчины и женщины В) только греки мужчины
7.	Олимпиониками в Древней Греции называли:	А) жителей Олимпии Б) участников Олимпийских игр В) победителей Олимпийских игр Г) судей Олимпийских игр
8.	Основателем современных Олимпийских игр является:	А) Деметриус Викелас Б) А.Д. Бутовский В) Пьер де Кубертен Г) Жан-Жак Руссо.
9.	Девиз Олимпийских игр:	А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты – мир!» В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
10.	Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:	А) в 1948 г. Б) в 1952 г. В) в 1956 г. Г) в 1960 г.

## 6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

### 6.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				11	9	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	17	13	10			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	15	13	10	20	18	15
Прыжок в длину с места	195	180	170	230	210	195

Сгибание разгибания рук в упоре лежа	12	10	8	20	17	15
--------------------------------------	----	----	---	----	----	----

### 6.2 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в 1У семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	16	12	6	12	8	5
Прыжки через скакалку за 1 минуту	140	120	110	130	120	100
Бросок набивного мяча, 1 кг	520	500	450	700	670	600
Челночный бег, 3x10 м	8,4	8,8	9,5	7,3	7,8	8,2

### 6.3 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				12	10	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	22	17	13			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	18	15	12	25	20	18
Прыжок в длину с места	210	185	170	240	220	200
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

### 6.4 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У1 семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650
Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0

**6.5** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **УП семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				13	11	8
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	25	20	15			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	20	18	15	27	25	20
Прыжок в длину с места	210	190	180	245	230	215
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

**6.6** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **УШ семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650
Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0

## Ключи к оценочным материалам

### 5. Ключи для оценочных средств для проведения текущей аттестации

#### 5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкую атлетику называют королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Наибольшее число видов спорта входит именно в нее. Это бег, спортивная ходьба, кросс, многоборье и технические виды.

2.

Фальстарт в: спорте — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников соревнования начал движение раньше поданной команды или сигнала.

3.

По правилам бега на короткие дистанции наклон корпуса составляет 10-15 градусов к вертикали. Во время бега плечи отводятся слегка назад, бегун ставит стопы почти на одной линии, опора перемещается с передней части стопы, несколько не доходя до пятки. Угол сгибания в коленном суставе составляет 140-150 градусов.

4.

Есть обувь, предназначенная специально для бега — беговые кроссовки и шиповки, они снижают риск травм и помогают добиться хороших результатов

5.

Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включён гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.

6.

Каждый участник эстафетной команды может бежать только один этап.

7.

В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

8.

В базовый набор входят:

- подскоки «пружинка»;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег на прямых ногах;
- перебаты с пятки на носок;
- многоскоки или «олений бег»»
- семенящий бег
- бег спиной вперед и т.д.

9.

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

10.

Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы.

11.

Разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В её процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность мышц. Разминка улучшает питание суставов и мышц. Во время разминки за счет улучшения кровотока прогреваются мышцы, готовятся к работе суставы, связки и сухожилия. Растяжка улучшает эластичность мышц.

**12.** .

Длинными считаются дистанции свыше 3000 м или 2 миль. Дистанции на 5000 и 10000 м.

**13.** .

Скорость (Быстрота) — способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени.

**14.**

42,195 м,

**15.**

Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.

**16.**

Гимнастика— система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

**17.**

Гимнаст должен обладать координацией, выносливостью и гибкостью, а также такими необходимыми в жизни моральными качествами как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость.

**18.**

Силовые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

**19.**

Недостаток физической активности и несбалансированность мышц.

**20.**

Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

**21.**

В спортивной гимнастике.

**22.**

В художественной гимнастике.

**23.**

Спортивная акробатика - вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без). Группировка – положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

**24.**

Атлетическая гимнастика – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

**25.**

Гибкость – способность человека совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность.

**26.**

15 января 1891 года, Джеймс.

**27.**

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения.

**28.**

Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист бежит не только прямо. Он использует разные способы бега – лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

**29.**

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

**30.**

Правило 8 секунд.

**31.**

Ловкость – это способность человека двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно).

**32.**

Если мяч в руке, то разрешается сделать два шага, после этого - либо остановка и передача, либо бросок в кольцо.

**33.**

Правило 24 секунд

Если команда не совершила броска, владение переходит к противнику. Исключение. Если игрок атаки бросает, мяч касается кольца и отскакивает, а подбор совершают игроки атакующей команды — счетчик запускается заново, и команда получает 24 секунды на атаку.

**34.**

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).

**35.**

Во время матча на площадке находится по шесть игроков с каждой стороны. По ходу игры они распределяются по шести игровым зонам, которые напрямую связаны с игровым амплуа волейболиста

**36.**

Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

**37.**

За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

**38.**

Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

**39.**

Виды подачи

Нижняя подача

Боковая подача

Верхняя подача

Крученая подача

Подача в прыжке

Планирующая подача.

**40.**

Либеро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.

**5.2 Тестовые задания****Тест 1**

1-В	2-А	3-В	4-Г	5-В	6-А	7-Б	8-Б	9-Б	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тест 2**

1-В	2-Б	3-Г	4-Б	5-Г	6-Б	7-Г	8-А	9-В	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тест 3**

1-В	2-В	3-В	4-Г	5-А	6-Б	7-Б	8-Б	9-А	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тест 4**

1-А	2-Б	3-Г	4-А	5-Г	6-А	7-В	8-В	9-В	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**6. Ключи для оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.****6.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.****Подтягивание на высокой перекладине – юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

**Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют

прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Сгибание разгибания рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### **6.2 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в 1У семестре.**

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
- не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
- не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

#### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;

мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;

во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3x10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

Преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

### **6.3 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У семестре.**

#### **Подтягивание на высокой перекладине – юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

#### **Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины– 90 см по верхнему краю.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Сгибание разгибания рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### **6.4 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У1 семестре.**

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
- не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
- не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

- учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;
- мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;
- во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3x10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

Преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

## **6.5 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УП семестре.**

### **Подтягивание на высокой перекладине – юноши**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук,

зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

#### **Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Прыжок в длину с места**

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Сгибание разгибания рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### **6.6 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УШ семестре.**

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### **Прыжки через скакалку за 1 минуту**

Как правильно прыгать на скакалке:

- правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед;
- не прыгайте на всей стопе, подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки;
- не сгибайте ноги во время прыжков, при приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.
- не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия, держите спину прямо;
- не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают, правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди, руки согнуты в локтях, расслаблены.

#### **Бросок набивного мяча, 1 кг**

Техника выполнения броска:

учащийся садится на стартовую линию спиной к своим группе, а лицом к направлению броска мяча;

мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;

во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

### **Челночный бег, 3x10 м**

Техника выполнения

Упражнение состоит из трех этапов — старта, разворота и финиша.

**Старт.** Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы носок упирался в линию старта, и перенесите на нее вес тела. Отведите противоположную руку назад: она поможет рвануть с места максимально быстро. Корпус тела слегка наклоните вперед. Когда услышите старт, сильно оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой и максимально разгонитесь в первые две секунды.

**Поворот.** Снизьте скорость перед линией разворота. Для этого перенесите центр тяжести тела назад так, чтобы в момент разворота почти полностью остановиться. Сгруппируйтесь!

**Финиш.** На финишной линии сделайте бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Техника выполнения испытания.

Преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.