

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

36.02.01 Ветеринария
(код и наименование профессии (специальности))

Ветеринарный фельдшер
(квалификация выпускника)

Вологда
2020

РАЗРАБОТЧИК:

Казаков Алексей Владимирович,
преподаватель физической культуры
БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин
«31» августа 2020 г., протокол № 1

Председатель комиссии



И.С. Вязанкина

(подпись)

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Для паспорта ФОС учебной дисциплины

Код формируемых общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК)	Наименование формируемых общих и профессиональных компетенций	Знания и умения в соответствии с программой учебной дисциплины
ОК2.	Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК3.	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1 . Теория

Устный опрос по темам:

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, здоровый режим дня, физкультурник, спортсмен, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая работоспособность, физическое упражнение, физические качества человека.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Выбор вида спорта для самостоятельных занятий.
2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составить план тренировочного занятия.
4. Самоконтроль физического состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Средства и методы контроля уровня развития физических качеств человека.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

1. Контроль и регулирование эмоционального состояния средствами физической культуры.
2. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
3. Психофизиологические состояния спортсмена и методики их регулирования.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Составить комплекс производственной гимнастики.
3. Влияние профессии на организм человека.
4. Повышения работоспособности средствами физической культуры.
5. Реабилитационные мероприятия для восстановления организма после физических, умственных нагрузок.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Практические занятия.

Знания

3.1.1. техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях различными видами легкой атлетики;

3.1.2. классификации видов легкой атлетики;

3.1.3. правила соревнований по легкой атлетике.

Умения

У.1.1. выполнять специальные упражнения для техники бега;

У.1.2. бегать с максимальной скоростью 100м.

У.1.3. бегать в равномерном темпе (до 20 минут);

У.1.4. бегать дистанцию 2000 м(девушки), 3000м (юноши) с максимальной скоростью.

У.1.5. прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»;

У.1.6. совершать прыжок в длину после быстрого разбега способами «согнув ноги»;

У.1.7. метать мяч (гранату) на дальность и в вертикальную цель;

У 1.9. бежать эстафету.

Знания

3.1.1. технику выполнения специальных упражнений;

3.1.2. технику выполнения:

- а) бага на короткие дистанции;
- б) кроссового бега;
- в) прыжка в высоту способом «перешагивание»;
- г) прыжка в длину способами «согнув ноги»;
- д) метания на дальность и в вертикальную цель;
- е) эстафетного бега.

См. таблицу в разделе **3.1 Контрольно-оценочные материалы**

Раздел 2. Спортивные игры.

Практические занятия

Умения

У.2.1. выполнять в игре тактико-технические действия.

Знания

3.2.1. технику приемов игры в волейбол:

- а) передвижений и остановок игроков;
- б) передач и приема мяча;
- в) подачи мяча;
- г) нападающего удара и блокирования;
- д) тактические приемы игры.

3.2.2. технику приемов игры в баскетбол:

- а) передвижений и остановок;
- б) передач мяча различными способами на месте и в движении;
- в) ведения мяча с изменением направления;
- г) бросков мяча в кольцо;
- д) сочетание технических приемов в игре.

См. таблицу в разделе **3.1 Контрольно-оценочные материалы**

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Практические занятия

Умения

У.3.1. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;

У.3.2. выполнять повороты на лыжах при спуске;

У.3.3. выполнять торможение «плугом» и «упором» со спуска;

У.3.4. выполнять технику классических лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов;

У.3.5. преодолевать подъемы способами «елочкой» и «полуелочкой»;

У.3.6. преодолевать спуски в основной, низкой и высокой стойках;

У.3.7. выполнять технику перехода с одного лыжного хода на другой.

У.3.8. преодолевать различные дистанции изученными способами.

Знания

3.3.1. приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах;

3.3.2. технику способов передвижения на лыжах:

- а) выполнения строевых упражнений с лыжами и на лыжах;
- б) поворотов на лыжах при спуске;
- в) торможений «плугом» и «упором» со спуска;
- г) классических лыжных ходов;

- д) коньковых лыжных ходов;
- е) преодоления подъемов и спусков;
- ж) переходов с одного лыжного хода на другой;
- з) преодоления различных дистанций изученными способами в зависимости от рельефа местности.

См. таблицу в разделе **3.1 Контрольно-оценочные материалы**

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным, текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию о степени усвоения знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право дифференцировать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, соревнования.
2. Уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.	

3. Иметь знания по теоретическому разделу программы.	соревнования.
4. Знать правила и иметь навыки судейства по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, плаванию, баскетболу и волейболу.	Опросы, тестирование, соревнования.
5. Знать основы здорового образа жизни.	Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования
6. Знать основы техники и методику обучения изучаемых упражнений.	Педагогическое наблюдение, опросы.
7. Уметь показать сложные упражнения в облегченных условиях и упражнения предусмотренные программой.	Педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования
8. Владеть приемами оказания помощи и страховки при выполнении студентами физических упражнений.	Педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования
9. Уметь методически правильно провести комплекс общеразвивающих упражнений, подвижную игру на группе.	Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение.

3.1 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации в форме «зачета»

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.) девушки юноши	16,5 14,5	17,5 15,0	18,0 15,5
Бег 500 м (мин., сек.) девушки	1,50	1,55	2,0
Бег 1000 м (мин., сек.) юноши	3,20	3,30	3,35
Бег (мин., сек.) девушки 2000м юноши 3000 м	11,30 15,00	12,0 15,30	12,30 16,00
Прыжок в длину с места (см) девушки юноши	165 215	145 210	140 205
Метание гранаты, м. девушки 500гр юноши 700гр	22 42	18 38	14 30
Прыжок в высоту способом «перешагивание» ,см. девушки юноши	115 140	110 130	105 120
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ,см. девушки юноши	320 380	300 350	260 330
Прыжки со скакалкой (раз в мин) девушки	120	110	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за мин.) девушки юноши	35 40	28 32	20 22
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) юноши	12	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	25	20	15
Передача в/б мяча двумя руками сверху над собой в ограниченном пространстве (б/б круг) (кол-во раз)	15 правильная техника передачи мяча	10 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 10 незначительные ошибки в технике передачи мяча
Передача в/б мяча двумя руками снизу над собой, в ограниченном пространстве (б/б круг) (кол-во раз)	15 правильная техника передачи мяча	10 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 10 незначительные ошибки в технике передачи мяча
Передача мяча через сетку в паре.	20 правильная техника передачи мяча	16 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 10 незначительные ошибки в технике передачи мяча
Подача мяча через сетку (избранным способом)	4 из 5 правильная	3 из 5 незначительные ошибки в	2 из 5 незначительные ошибки в

	техника подачи	технике подачи	технике подачи
Бег на лыжах (мин., сек.) девушки 3 км юноши 5 км	19,00 28,00	19,30 29,00	20,00 30,00
Бросок баскетбольного мяча в кольцо с линии штрафного броска (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3
Комбинация ведение, 2 шага бросок в кольцо(6 попыток 3справа, 3слева)	3 попадания, правильная техника	2 попадания, незначительные ошибки	менее 2 попаданий, незначительные ошибки

Спортивные игры:

Выполнение технических элементов в игре и тактика двусторонней игры.

Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры. Судейская практика двусторонней игры. Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция.

Лыжная подготовка

1. Классические лыжные ходы Техника выполнения лыжных ходов

2. Способы подъема, спуска, поворота, торможения

Техника выполнения различных способов подъема, спуска, поворота, торможения

Гимнастика

Акробатика

Техника выполнения акробатических упражнений

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Правильность составления и проведения комплекса с группой

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся

№	Контрольные нормативы	Пол.	Оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание туловища (раз в 1 мин.)	Дев.	35	28	20	15	8
		Юн.	40	32	26	18	12
2.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	Дев.	8.4	8.7	9.0	9.4	9.6
		Юн.	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	185	165	145	130	115
		Юн.	230	215	200	190	180
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	16	11	7	3	0
		Юн.	14	10	6	2	0
5	Отжимание из упора лёжа (раз)	Дев.	14	11	8	5	2
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн.	14	9	6	3	1

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;

13 – 16 – хорошо;

10 – 12 – удовлетворительно.

1. Бег 100 м (юноши, девушки) - без учета времени
2. Бег 2000 (девушки), 3000 (юноши) – без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки) (техника)
4. Прыжки со скакалкой (девушки) (техника)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) (техника)
6. Подтягивание на перекладине (юноши) (техника)
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши) (техника)
8. Подача, прием и передача волейбольного мяча (юноши, девушки)
9. Бег на лыжах без учета времени (3000 - юноши, 2000 - девушки)

Сводная ведомость текущего контроля
_____ группа

[illegible]

Задания для дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) 2014г.;
- д) еще не проводились

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

- а) ведущего звена техники ;
- б) основ техники;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура – это :

- а) часть человеческой культуры
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) стремление к высшим спортивным достижениям:

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 60-80 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 85-90 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение – это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- в) один из методов физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением , возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

- б) процесс совершенствования физических качеств

- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц

- в) отсутствие движения во время школьных уроков

- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 200 м.
- б) 500 м
- в) 100 м

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

- б) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

- в) двигательное действие, доведенное до автоматизма

18. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) настойчивости, выдержки, умения терпеть
- в) быстроты двигательной реакции

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей
 - б) техники двигательных действий
 - в) природных физических свойств человека
24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
 - б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
 - в) способность сохранять заданные параметры работы
25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:
- а) 110-130 уд/мин.
 - б) 140 уд/мин
 - в) 140-160 уд/мин
 - г) свыше 160 уд/мин
26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
- а) выносливость
 - б) сила
 - в) ловкость
 - г) быстрота
27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:
- а) охладить
 - б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
 - в) нагреть, наложить теплый компресс
28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:
- а) 1976г
 - б) 1998г
 - в) 1980г
29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:
- а) дельфин
 - б) кроль на спине
 - в) брасс
 - г) кроль на груди
30. На Олимпийских играх 776 г до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а) 200м.
 - б) двойной стадии
 - в) одной стадии
31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
- а) стрельба
 - б) фехтование
 - в) гимнастика
 - г) верховая езда
32. Укажите количество игроков волейбольной команды:
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:
- а) они вызывают значительное напряжение мышц.
 - б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
 - в) их выполняют медленно
34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
- а) прыжков высоту
 - б) подвижных и спортивных игр

в)бега с максимальной скоростью

35.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 6

б) 5

в) 7

36.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках трех шагов

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках одного шага

37.Укажите количество игроков футбольной команды

а) 11

б) 9

в) 7

38.Укажите,каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а)1908г- Лондон

б)1912г - Антверпен

в)1920г- Стокгольм

39.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Америка

б)Австралия

в)Африка

г) Азия

д)Европа

40.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)

а)желтый

б) красный

в)черный

г) синий

д)зеленый

Правильные ответы на вопросы

1-а	11-б	21-б	31-в
2-в	12-в	22-б	32-б
3-б	13-а	23-в	33-в
4-в	14-б	24-б	34-а
5-б	15-б	25-б	35-а
6-в	16-в	26-б	36-в
7-а	17-б	27-а	37-в
8-в	18-б	28-б	38-в
9-а	19-в	29-б	39-г
10-б	20-а	30-в	40-б

В комплекс оценочных средств включены нормативы ВФСК ГТО. Студенты выполняют нормативы в соответствии со своим возрастом и медицинскими рекомендациями.

Требования по выполнению тестовых заданий

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причём обучающиеся должны не только продемонстрировать выполнение требований нормативов, но и выполнить упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации).

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (секунд)

Бег на 100 м выполняется с высокого старта. Стартующий располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «на старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую оставляют назад на 1,5-2 стопы, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки: Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз, пресс)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участник, опуская тело в И.п., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Участнику дается одна попытка.

3. Подтягивание на высокой перекладине(юноши (количество раз))

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивания в висе лежа на низкой

перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше перекладины. Тело прямое.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

4. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши (минуты))

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности. Предназначается для определения выносливости. Производится на пришкольном стадионе или ровной местности. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта, поставив сильнейшую ногу вперед к линии, не наступая на нее. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг.

5. Прыжок в длину с места (сантиметры)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Испытуемый встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления испытуемый должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5 см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания стопами пола. Дело в том, что очень часто стопы смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для юношей(количество раз))

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

7. Приседания на одной ноге (количество раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, испытуемый присел на правой ноге 5 раз, а на левой - 12 раз. В зачет идет 5 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лежа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

9. Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба – гибкость (сантиметры)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы уровня скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

10. 12 – минутный беговой тест (метры) (тест Купера)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега испытуемый выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега испытуемому можно сообщать текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Испытуемый должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а так же сидеть или лежать. Испытуемый находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое испытуемый смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

11. Толчок гири(юноши) 16 кг.

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Стартовое положение: ноги на ширине плеч, гиря немного впереди. Подъем на грудь: после качка - замаха гирей под себя (между ног) следует подъем гири по кривой вверх на грудь за счет разгибания туловища, ног и работы рук. При этом возможно небольшое подседание, а затем принятие исходного положения. Исходное положение перед толчком гири: выпрямленные ноги на ширине плеч, спина прямая, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях, дужки гирь на груди. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног вытолкнуть гирю вверх. Сделав подсед и подхватив гирю на прямые руки, выпрямить ноги, зафиксировать гирю вверху. Опустить гирю к плечам, затем повторить упражнение. Результат (количество правильно выполненных попыток) заносится в протокол.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

12. Прыжки через скакалку(девушки).

Предназначаются для определения скоростно-силовых способностей. Упражнение выполняется на обеих ногах с вращением скакалки вперед. При задевании скакалки

ногами и вынужденной остановке (сбое) участник продолжает прыжки с продолжением подсчета. Учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин. Результат заносится в протокол.

13. Броски и ловля набивного мяча весом 1-2 кг.

Проводится с целью проверки развития ловкости. Упражнение выполняют 10 раз подряд; исходное положение стоя с мячом в руках. *Первый вариант.* Подбросив мяч вверх над головой, нужно успеть сесть на пол (ноги врозь) и сидя поймать мяч. Из положения сидя подбросить мяч вверх, успеть встать в полный рост и стоя поймать мяч. Это считается как одна попытка. Возможные ошибки: учащийся не поймал мяч; не успел сесть или встать в полный рост; хотя поймал мяч. *Второй вариант.* Подбросить мяч вверх над головой, присесть, касаясь обеими руками пола, затем встать, повернуться кругом и стоя поймать мяч. Повороты можно выполнять поочередно – направо и налево. Любое неточное выполнение считается ошибкой. Вес набивного мяча для девушки – 1 кг, для юношей – 2 кг.

14. Метание мяча.

Для теста используется теннисный мяч. Расстояние метания, высота цели достаточно вариативны. Результаты теста оцениваются по количеству попаданий. Обычно предлагается выполнить 10 попыток.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

15. Челночный бег

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются пола за линией любой частью тела, возвращаются к линии старта, касаются пола за ней любой частью тела и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

16. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую

линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

17. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

18. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

6. Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств на _____
учебный год по дисциплине _____

В комплект контрольно-оценочных средств внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплект контрольно-оценочных средств обсуждены на заседании НМС.

Эксперт _____.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.).

Председатель НМС _____ / _____ /