УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

Согласовано:	Утверждаю:
Зам. директора по УР_____	Директор_____
В.К.Сафина	Т.Т.Федорова
«29»_____08_____2023г	«29»_____08_____2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.06 Финансы

Казань 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
2. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
3. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
5. **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработаны в соответствии с:
основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО - ППССЗ 38.02.06 «Финансы»; программой учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура».

1.1 Паспорт фонда оценочных средств

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины по специальности СПО 38.02.06 «Финансы», программы подготовки специалистов среднего звена.
В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими компетенциями:

УМЕНИЯ	
У1	- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
У2	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
У3	- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических.
З1	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
З2	- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
З3	- средства профилактики перенапряжения.
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ	
ОК01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная

проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций приведены в Таблице 1.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, контрольно-оценочных средств и показателей оценки

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения результатов обучения**
уметь: - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических. **знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - средства профилактики перенапряжения.	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	- оценка выполнения практических занятий в соответствии с контрольными нормативами; - анализ выполнения индивидуальных заданий. -практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Таблица 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
			Рубежный контроль		Итоговая аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У,	Форма контроля	Проверяемые ОК, У,	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Социально-культурные, медико-биологические основы.						
Тема1.Физическая культура как учебная дисциплина.	*Тестовые задания*	*З 1,2,3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*Тестовые задания*	*З 1,2,3 ОК1-4,ОК8*				
Раздел2«Общая физическая подготовка» – адаптивные формы и виды			*прием контрольных нормативов*	*У3, ОК1-4,ОК8*	*Диференцированный зачет*	*У1, У2, У3, З1,З2,З3 ОК1-4,ОК8*
Тема 2.1 ОФП	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 2.2 Средства и методы ОФП	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				

Тема 2.3. Упражнения для воспитания силы	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема2.4. Упражнения для воспитания выносливости	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема2.4. Упражнения для воспитания быстроты	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема2.4. Упражнения для воспитания гибкости.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Раздел 3«Аэробика»			*прием контрольных нормативов*	*У3, ОК1-4,ОК8*	*Диференцированный зачет*	*У1, У2, У3, З1,З2,З3 ОК1-4,ОК8*
Тема 3.1 Выполнение общеразвивающих упражнений	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема3.2. Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Раздел 4 «Спортивные игры»			*прием контрольных нормативов*	*У3, ОК1-4,ОК8*	*Диференцированный зачет*	*У1, У2, У3, З1,З2,З3 ОК1-4,ОК8*
Тема 4.1 Обучение элементам техники спортивных игр	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 4.2. Общие и специальные упражнения игрока.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				

Тема 4.3. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 4.4. Адаптивные подвижные игры.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Раздел5. «Атлетическая подготовка»			*прием контрольных нормативов*	*У3, ОК1-4,ОК8*	*Диференцированный зачет*	*У1, У2, У3, З1,З2,З3 ОК1-4,ОК8*
Тема 5.1. Армрестлинг.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Раздел 6. «Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК»			*прием контрольных нормативов*	*У3, ОК1-4,ОК8*	*Диференцированный зачет*	*У1, У2, У3, З1,З2,З3 ОК1-4,ОК8*
Тема 6.1. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний.	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				
Тема 6.2. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично	*Прием контрольных нормативов Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3 ОК1-4,ОК8*				

утраченных студентом после болезни, травмы и др.						
Тема 6.3. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	*У1, У2,У3,З3* *ОК1-4,ОК8*				

3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1 Типовые задания текущего контроля (умения)

1) Составить индивидуальный комплекс вводной и производственной гимнастики.
2) Выполнить контрольные нормативы.

Предметом оценки являются результаты освоения умений и навыков учебной дисциплины. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:
Самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, прием контрольных нормативов, и упражнений на определение уровня физической подготовленности.

Выполните нормативы контрольных упражнений для оценки физической подготовленности

(юноши)

№ п/п	Баллы Название упражнений	5	4	3	2
1	Бег 100 м.	15,0	15,5	16,0	16,5
2	Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00	4,20
3	Прыжок с места	200	185	180	170
4	Прыжки со скакалкой	100	90	80	60
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	10
6	Жим штанги лежа (20кг.)	15	13	10	7
7	Подтягивание на перекладине	12	10	8	6
8	Приседание на одной ноге	15	13	10	7
9	Поднимание ног к перекладине	15	13	10	7

(девушки)

№ п/п	Баллы Название упражнений	5	4	3	2
1	Бег 100 м.	16,0	17,0	17,8	18,5
2	Бег 1000 м.	4,00	4,10	4,20	4,40
3	Прыжки с места	1,80	1,70	1,60	1,50
4	Прыжки со скакалкой	100	90	80	60

5	Сгибание, разгибание туловища	35	30	25	20
6	Приседание на одной ноге	10	8	6	5
7	Жим штанги лежа (20кг.)	10	8	7	5

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Текущий контроль: выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений.

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль освоения УД осуществляется на практических занятиях.

Итоговый контроль освоения УД осуществляется на дифференцированном зачете.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация по УД.

Критерии оценки: Общая оценка выводится из оценок за выполнение контрольных и зачетных упражнений. Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка освоения всех умений по всем контролируемым показателям. Итоговая оценка выводится из оценок за выполнение практической частей и является их средним арифметическим.

4.1 Задание для экзаменующегося.

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания –30 мин

Форма контроля и оценивания

Умения и общие компетенции:

уметь:

- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль: Умения

Упражнения для оценки уровня физической подготовленности

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Упражнение: Бег на 100 м.

1.Описание упражнения:

Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

2. Техника выполнения упражнения:

С низкого или высокого старта, из неподвижного положения, по команде пробежать 100 метров по обозначенной беговой дорожке.

3. Типичные ошибки:

- пересечение линии разметки во время бега

Упражнение: Бег на 1000 м.

1. Описание упражнения:

Проводится на ровной поверхности или стадионе с общего или раздельного старта.

2. Техника выполнения упражнения:

С высокого старта, из неподвижного положения, по команде пробежать 1000 метров по беговой дорожке стадиона или размеченной трассе.

3. Типичные ошибки:

- сокращение дистанции путем пересечение линии разметки во время бега

Упражнение: Прыжок в длину с места.

1. Описание упражнения:

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

2. Техника выполнения упражнения:

Исходное положение, стоя на двух ногах, стопы параллельно, перед линией отталкивания. Подсесть с замахом рук выпрыгнуть, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Приземление произвольное.

3. Типичные ошибки:

- заступ при отталкивании

- отталкивание выполнено ногами не одновременно

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Упражнение: Жонглирование мяча ногами.

1.Описание упражнения:

Попеременно подбивать мяч ногами, не выходя за пределы обозначенной площадки.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч ударяется подъемом стопы, попеременно одной и другой ногой. Запрещается подбивание мяча другими частями тела.

3. Типичные ошибки:

- набивание мяча одной ногой более одного раза

- выход за пределы обозначенной площадки

Упражнение: Удар на точность по воротам.

1. Описание упражнения:

С точки десятиметрового штрафного удара нанести удар по воротам. Разрешается сделать семь попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч должен попасть в створ ворот без касания пола (земли).

3. Типичные ошибки:

- мяч не попал в створ ворот

- мяч коснулся пола (земли) перед попаданием в створ ворот

Упражнение: Дриблинг с ударом по воротам.

1. Описание упражнения:

С центральной линии поля обвести четыре стойки и с расстояния 9 метров ударить по воротам. Упражнение выполняется на время.

2. Техника выполнения упражнения:

Обводить стойки «змейкой», удар по воротам наносится любым способом.

3. Типичные ошибки:

- не допускается касание стоек

- мяч не попал в створ ворот

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - стоя на одной ноге, вторая нога прямая впереди. Выполнить полный присед и подняться в исходное положение.

2. Техника выполнения упражнения:

Допускается при выполнении упражнения опираться одной рукой за ровную вертикальную поверхность.

Упражнение: Прыжки со скакалкой.

1. Описание упражнения:

С передним вращение скакалки, выполнить прыжки на двух ногах.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

Упражнение: Подтягивание на перекладине.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху. Сгибая руки подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис.

2. Техника выполнения упражнения:

Положение тела прямое, носочки оттянуты. Допускается незначительное разведение ног, отклонение от вертикального положения туловища.

Упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – упор лёжа. Сгибая руки опуститься в упор на согнутых руках, разгибая руки, выйти в упор лёжа.

2. Техника выполнения упражнения:

Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

2. Техника выполнения упражнения:

Допускается незначительное разведение и сгибание ног. Пальцы рук сомкнуты в замок за головой.

«ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, ЛФК»

Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 1.
(для мышц верхних конечностей)

1.Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка.

Раз – Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок.
Два – Основная стойка.
Три – Дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок.
Четыре – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Пять – Поворот туловища влево.
Шесть – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Семь – Поворот туловища вправо.
Восемь – Прыжком стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Девять – Поворот туловища влево, руки в стороны.
Десять – Стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Одиннадцать – Поворот туловища вправо, руки в стороны.
Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать – Наклон туловища влево, правая рука вверх левая на пояс.
Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Пятнадцать – Наклон туловища вправо, левая рука вверху, правая на пояс.
Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- *Потеря темпа и слитности движений.*
- *Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.*
- *Положения рук и ног отличаются от описания.*

Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 2.
(для мышц нижних конечностей)

1. Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка.
Раз – Наклон туловища вперед до угла 45 градусов, руки на пояс.
Два – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Три – Наклон туловища назад до угла 45 градусов, руки на пояс.
Четыре – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Пять – Согнув поднять левую ногу, руками обхватить ногу.
Шесть – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Семь – Согнув поднять правую ногу, руками обхватить ногу.
Восемь – Прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс.
Девять – Выпад левая нога впереди, руки на колено.
Десять – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Одиннадцать – Выпад правая нога впереди, руки на колено.
Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать – Наклон вперед, руками коснуться пола.
Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать – Присед, руки вперед.
Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- *Потеря темпа и слитности движений.*
- *Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.*
- *Положения рук и ног отличаются от описания.*

Упражнение: Прыжки со скакалкой разными способами.

1. Описание упражнения:

- *прыжки на двух ногах;*
- *прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;*
- *прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;*

- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;

Каждый способ выполняется по десять раз, после каждых десяти прыжков можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

3. Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах
- чрезмерное подпрыгивание
- большая амплитуда вращения рук

Упражнение: Комбинация со скакалкой.

1. Описание упражнения:

Исходное положение: стоя скакалка в одной руке.
- вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;
- вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке.

Каждый способ прыжков выполняется по четыре раза в едином темпе без остановок.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах. Переходы вращения скакалки производятся слитно без потери темпа.

3. Типичные ошибки:

- Сильное сгибание ног в коленных суставах, чрезмерное подпрыгивание, большая амплитуда вращения рук.

Упражнение: Упражнения с обручем.

1.Описание упражнения:

- Катание обруча с обратным вращением;
- Вращение обруча на кисти правой и левой руки;
- Вращение обруча с подбрасыванием.

Каждый способ выполняется по четыре раза. После выполнения каждого элемента упражнения можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч вращается со сменой темпа и положения руки. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- *Падение обруча.*
- *Потеря темпа вращения обруча.*

Упражнение: Комбинация с обручем.

1. Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка обруч у ноги в руке

- *Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.*
- *Подхватить обруч и начать вращение на кисти руки;*
- *Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;*
- *Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;*
- *Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;*
- *Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;*
- *Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.*
- *Подхватить обруч, принять исходное положение.*

Комбинация выполняется слитно, без потери темпа.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- *Падение обруча.*
- *Потеря темпа вращения обруча.*

Упражнение: Упражнение на равновесие.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – упор присев. Выполнить два кувырка вперед. Зафиксировать стойку на одной ноге (ласточка) в течение 5-ти секунд.

2. Техника выполнения упражнения:

Кувырки выполняются слитно. При фиксации стойки на одной ноге наклон вперед, руки в стороны ладонями вперед, свободная нога прямая носок оттянут, опорная нога прямая.

3. Типичные ошибки:

- *Кувырки выполнены с остановкой.*
- *Неустойчивое положение во время фиксации стойки на одной ноге.*

Упражнение: Упражнение на гибкость.

1. Описание упражнения:

Стоя на специальной подставке ноги прямые, стопы вместе. Выполнить наклон вперед. Максимально согнувшись руки опустить как можно ниже к полу и зафиксировать в этом положении 3сек.

2. Техника выполнения упражнения:

Выполнять без рывковых движений. Руки параллельно друг другу. Ноги вместе, стопы параллельно.

3. Типичные ошибки:

- Ноги согнуты в коленях.

- Нет фиксации неподвижного положения.

Упражнение: Мостик.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка. Максимально прогнувшись в спине опуститься в положение мостика, опираясь на руки и ноги, фиксация 5 сек., подняться в основную стойку.

2. Техника выполнения упражнения:

Рекомендуется разучивание упражнения после ряда специальных движений и подводящих упражнений. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

3. Типичные ошибки:

- ноги согнуты

- ноги и руки сильно согнуты, плечи не над проекцией кистей рук

Упражнение: Стойка на лопатках.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - упор присев. Перекатиться назад через спину, выйти в стойку на лопатках опираясь на руки, фиксация 5 сек., вернуться в исходное положение.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно. Рекомендуется разучивание упражнение по элементам. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

3. Типичные ошибки:

- не полная группировка в фазе переката

- стойка на лопатках выполнена с разведенными, согнутыми ногами, носки не оттянуты

- стойка на лопатках выполнена с отклонением туловища от вертикали

- упражнение выполнено не слитно

Рубежный контроль:

1) Бег на 100 м на время

2) Прыжки в длину с разбега способом.

3) Выполнение тестов на гибкость

4) Выполнение КН 1000 м юноши.

4) Выполнение КН 500 м девушки.

5) Упражнение на мышцы брюшного пресса.
6) Прыжки со скакалкой разными способами.

Знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- средства профилактики перенапряжения.

1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по
Текущий контроль: физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.
2. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Подбор специальных упражнений соответствующих возрасту и физической подготовленности. Ознакомление с дневником самоконтроля.
1) Самостоятельная работа;
2) Тестовый опрос
3) Индивидуальный опрос
Рубежный контроль:
1)Самостоятельная работа
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет, который включает в себя контроль освоения /не освоения тестового опроса.
Критерии оценки итогового дифференцированного зачета:
1.уровень освоения /не освоения студентами материала, предусмотренного учебной программой дисциплины;

Выполните тестовое задание

Вариант 1

Инструкция для обучающихся по выполнению тестового задания
1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. Время выполнения задания –30 мин

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
а.быстрота
б.гибкость
в.силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
а.сколиозу
б.головной боли
в.плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а.локтевой, лучезапястный сустав
б.плечевой, локтевой сустав
в.лучезапястный, плечевой сустав

Вариант2

4. Быстрота необходима при:
а.рывке штанги
б.спринтерском беге
в.гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а.наложить шину
б.наложить шину и повязку
в.наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а.спринтерский бег
б.стайерский бег
в.плавание

Вариант3

7. В спортивной гимнастике применяется:
а.булава
б.скакалка
в.кольцо

8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а.от 40 до 80 уд\мин
б.от 90 до 100 уд\мин
в.от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а.артериальном
б.венозном
в.капиллярном

Вариант4

10. Плоскостопие приводит к:
а.микротравмам позвоночника
б.перегрузкам организма
в.потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
а.локтевой, лучезапястный суставы
б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:
а.беге
б.толкании ядра
в.гимнастике

Вариант5

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
а.закрытый
б.открытый
в.закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а.белки
б.жиры
в.углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а.спортивной гимнастике
б.керлинге
в.художественной гимнастике

Вариант6

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а.сердца, легких
б.памяти
в.зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а.быстрота
б.гибкость
в.силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:
а.боксе
б.стайерском беге
в.баскетболе

Вариант7

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а.бокс
б.гимнастика
в.керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а.батут
б.гимнастика
в.керлинг

Время на подготовку и выполнение:
подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

Вариант 8

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создание специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют…

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			

1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

4.3 Пакет экзаменатора

1. **Условия выполнения заданий**

Группа делится на подгруппы не более 20 человек

Количество вариантов (пакетов) количество упражнений для зачета по темам. - легкая атлетика, футбол, атлетическая подготовка, гимнастика и акробатика.

Требования охраны труда: инструктаж, спортивная одежда.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оборудование: тренажеры, спортивные маты, спортивные мячи,стадион.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на 100 м.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено за 13.0 сек.
4- если упражнение выполнено за 13.5 сек.
3- если упражнение выполнено за 14.0 сек.
2- если упражнение выполнено за 14.5 сек.

Бег на 1000 м.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено за 3 мин. 20 сек.
4- если упражнение выполнено за 3мин. 30 сек.
3- если упражнение выполнено за 3 мин. 40 сек.
2- если упражнение выполнено за 3 мин. 50 сек.

Прыжок в длину с места.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если прыжок выполнен на 2 м. 40 см.
4- если прыжок выполнен на 2 м. 30 см.
3- если прыжок выполнен на 2 м. 10 см.
2- если прыжок выполнен на 2 м. 00 см.

Таблица 3. Футбол

№ п/п	Контрольный тест	Курс Оценка	юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Удар по воротам после ведения мяча «змейкой» (из 5 раз)	1	3	2	1	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3	5	4	3	4	3	2

2.	Пенальти (из 5 раз)	1	3	2	1	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3	5	4	3	4	3	2

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.

Требования к оцениванию упражнения:

5 -, если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 7 раз.

Упражнение: Прыжки со скакалкой.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - согласно описанию, без ошибок 125 раз.

4 - без ошибок 120 раз.

3 - без ошибок 115 раз.

2 - без ошибок меньше 110 раз.

.

Упражнение: Подтягивание на перекладине.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 7 раз.

Поднимание ног к перекладине.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 7 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 40 раз.
4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 35 раз.
3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 30 раз.
2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 25 раз.

Сгибание и разгибание туловища.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 60 раз.
4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 50 раз.
3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 40 раз.
2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 30 раз.

ГИМНАСТИКА.

Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Прыжки со скакалкой разными способами.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, но допущены типичны ошибки.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, но прыжки некоторыми способами выполнены не с первой попытки.

Комбинация со скакалкой.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.
3 если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Упражнения с обручем.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно, без изменения положения руки.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, не менее двух раз.

Комбинация с обручем.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками и неуверенно.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, с потерей темпа вращения обруча.

<u>АКРОБАТИКА.</u>

Упражнение на равновесие.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Упражнение на гибкость.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 20 см.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 15 см.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 10 см.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке меньше 5 см.

Мостик.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет возврата в исходное положение.
2- если упражнение выполнено, но допущены, типичны ошибки, и нет возврата в исходное положение.

Стойка на лопатках.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3-, если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет возврата в исходное положение.
2- если упражнение выполнено, но допущены, типичны ошибки, и нет возврата в исходное положение.

Комбинация вольных упражнений.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет фиксаций статических положений.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, но допущены типичны ошибки.

Критерии оценки:

Итоговая атестация – дифференцированный зачет, который включает в себя контрольные нормативы и упражнения по разделам:
- легкая атлетика
- футбол
- атлетическая подготовка
- гимнастика и акробатика

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр контрольные нормативов и зачетных упражнений и тестового задания по разделам дисциплины.

Оценка выполнения зачетных упражнений определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестовых упражнений вынесенных на зачетную сессию, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на удовлетворительно.

Оценка выполнения контрольных упражнений по фтизической подготовленности определяется по средней количеству оценок, полученных во время выполнения всех контрольных упражнений за учебный семестр, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем удовлетворительно.

Студентам специального учебного отделения разрешается заменить одно зачетное упражнение учебной программы в каждом семестре, которое не доступно им по состоянию здоровья, написанием реферата по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Условием допуска к итоговой аттестации является выполнение всех зачетных требований по общефизической подготовленности, предусмотренных программой обучения, не ниже «удовлетворительно».

5 .Задания для оценки освоения дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на 100 м.
Бег на 1000 м.
Прыжок в длину с места.

Футбол

Пенальти (из 5 раз)
Удар по воротам после ведения мяча «змейкой» (из 5 раз)

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.

Упражнение: Прыжки со скакалкой.
Упражнение: Подтягивание на перекладине.
Поднимание ног к перекладине.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Сгибание и разгибание туловища.

ГИМНАСТИКА.

Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)
Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)
Прыжки со скакалкой разными способами.
Комбинация со скакалкой.
Упражнения с обручем.
Комбинация с обручем.

АКРОБАТИКА.

Упражнение на гибкость.
Мостик.
Стойка на лопатках.