

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(ЛОКОМОТИВЫ)

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

Улан-Удэ - 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



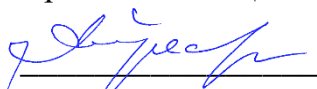
Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 7 от «06» июня 2022 г.

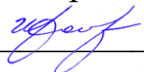
Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А. В. Трескин  
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

 \_\_\_\_\_ О. Н. Иванова

(подпись) (И.О.Ф.)

«09» июня 2022 г.

Разработчик:

*Коновалов И. Г.*, преподаватель высшей квалификационной категории УУКЖТ

Содержание

Стр.

1. Материалы текущего контроля успеваемости
2. Материалы промежуточной аттестации

3

17

1. Материалы текущего контроля успеваемости

Основными формами проведения текущего контроля знаний на занятиях являются: устный опрос, техника выполнения упражнений на практических занятиях.

Тема 1.1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.

Задание 1

Устно дать ответ на вопросы.

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
3. Основные правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

Критерии оценивания ответов:

Оценка «отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики по теме. Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы.

Оценка «хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов. Ответы на поставленные вопросы излагаются не всегда систематизировано и последовательно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер.

Оценка «удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий. Допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами.

Оценка «неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен. Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Задание 1

Выполнить упражнение: бег на средние и длинные дистанции.

Задание 2

Выполнить упражнение: бег по прямой.

Задание 3

Выполнить упражнение: бег с низкого старта без заступа.

Задание 4

Выполнить упражнения:

- бег на средние дистанции.

- основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!»;
- выбегание с высокого старта;
- выбегание с высокого старта под команды;
- равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м;
- бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках;
- ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.

#### Тема 2.2

Контрольные тесты динамики физического развития студентов.

Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.

#### Задание 1

Выполнить специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег прямыми ногами;
- семенящий бег;
- специальные прыжковые упражнения;
- бег прыжками;
- прыжки приставными шагами;
- отталкивания вверх.

#### Тема 3.2. Техника владения мячом.

Стойка игрока. Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

Перемещения. Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

#### Задание 1

Выполнить упражнения по совершенствованию стойки и перемещения игрока:

- перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком;
- перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад;
- перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.);
- перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
- перемещение в защитной стойке с применением остановок;

- сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами;
- передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

#### Задание 2

Выполнить упражнения по совершенствованию способов перемещения игрока:

- спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу;
- то же, но перепрыгивание, через скамью;
- остановка во время ходьбы (перешагивая скамейку);
- остановка во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком);
- во время бега внезапная остановка по сигналу;
- остановка в два шага после ловли мяча;
- остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением;
- остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

#### Задание 3

Выполнить упражнения:

- повороты стоя на месте без мяча;
- во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот;
- в парах — шаг назад после ловли мяча, шаг вперед — передача мяча партнеру;
- в парах — стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча;
- в парах — один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу;
- выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру
- выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника;
- то же, но против активно действующего защитника.

#### Задание 4

Выполнить упражнения по совершенствованию ловли и передачи мяча (перечисленными выше способами):

- передача в стену;
- передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах: а) по прямой; б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его; в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая — опорная); г) выполнение поворота на

месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°;

- передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны;

- передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек;

- в парах — партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру;

- в парах — передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот;

- в тройках — передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

#### Задание 5

Выполнить упражнения по совершенствованию ведения мяча:

- ведение мяча на месте: а) попеременно то левой, то правой рукой; б) ведение мяча вокруг себя; в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.; г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа; д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции; е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад;

- ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении);

- ведение мяча в движении: а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола; б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения; в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

#### Задание 6

Выполнить упражнения для совершенствования бросков:

- в парах – навесной бросок с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории);

- бросок на расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит;

- то же, но расстояние увеличить;
- броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку);
- броски с противодействием пассивного и активного защитника.

#### Задание 7

Выполнить упражнения для совершенствования бросков в прыжке одной рукой сверху:

- стоя на скамейке — прыжок вверх-вперед с имитацией броска; то же, но с броском мяча; стоя на месте — стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска); то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска;

- стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций;

- в парах — ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру;

- то же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять;

- в парах – один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед;

- то же, но ловя мяч двумя руками;

- то же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

#### Тема 3.3. Техника игры.

##### Задание 1

Выполнить упражнения:

- в парах – один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища;

- то же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

- вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

##### Задание 2

Выполнить упражнения:

- построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху;

- то же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз;

- то же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч;

- то же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2—3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).



### Тема 3.4. Тактика игры.

#### Задание 1

Выполнить упражнения:

- в парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает;
- в парах — один ведет мяч в движении, другой пытается выбить;
- в парах — оба ведут мяч, задача — быстрее выбить мяч;
- в тройках — двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача — в удобный момент перехватить мяч;
  - то же, но третий располагается за спиной одного из соперников;
  - то же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват;
    - то же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника;
    - в парах — стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку;
    - в парах — расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго — перехватить мяч удобной рукой;
      - то же, но ведение с противоположной стороны партнера;
      - то же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

#### Задание 2

Выполнить упражнения: перехват мяча при ведении

- в парах — стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч;
  - то же, но бросающий препятствует подбирающему;
  - колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1—2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.;
    - ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
    - то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
    - пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит;
    - активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

### Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость).

#### Задание 1

Выполнить упражнение: за 1 минуту максимально возможное количество подниманий туловища из исходного положения лежа на спине.

Указания к выполнению:

- сформировать пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После участники меняются местами;

- упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Оценивается уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подниманий туловища.

Задание 2

Выполнить упражнение: наклон вперед ниже уровня скамьи из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ступни ног – параллельно на ширине 10-15 см, руки – прямые).

Указания к выполнению:

- выполнить два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне максимально наклониться и удерживать касание линейки измерения в течение 2 с.

- наклон выполнять как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, с обязательной фиксацией движения прямыми руками.

Ошибки:

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

Оценивается уровень развития гибкости и координационные способности. Измеряется нижняя точка ниже уровня гимнастической скамейки, до которой достают вытянутые пальцы рук.

Задание 3

Выполнить упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке

- 2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков;
- прыжки через скакалку (1 минута).

Девушки:

«5»-135 раз;

«4»-125 раз;

«3»-115 раз.

Задание 4

Выполнить упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе  
- 2 подхода по 10-12 раз.

Задание 5

Выполнить упражнение для развития быстроты: бег на месте  
- 2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.

Задание 6

Выполнить упражнение для развития выносливости  
- кроссовый бег до 1400 метров.

Тема 5.1. Развитие физических качеств.

Задание 1

Выполнить упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине  
- исходное положение: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Выполнять так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5с исходное положение, продолжать выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

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

Задание 2

Выполнить упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
- исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- 4) поочередное разгибание рук;

- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### Задание 3

Выполнить упражнение: подтягивание средним прямым хватом:

- взяться за перекладину хватом, равным ширине плеч;
- повиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги;
- подтянуться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди;
- в нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляйте руки.

#### Задание 4

Выполнить упражнение: подтягивание средним обратным хватом:

- хват, равный ширине плеч, только ладони на себя;
- подтянуться, придерживаясь тех же правил, но сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

#### Задание 5

Выполнить упражнение: подтягивание на низкой перекладине

- перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста.
- повиснуть на перекладине;
- хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию;
- сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтянуться, коснувшись перекладины грудью;
- плавно вернуться в исходное положение.

Критерии оценок: подтягивание на низкой перекладине (девушки)

18 раз - «отлично»;

13 раз - «хорошо»;

9 раз - «удовлетворительно»;

Менее 9 раз - «неудовлетворительно».

Критерии оценок: подтягивание на высокой перекладине (юноши)

11 раз - «отлично»;

9 раз - «хорошо»;

6 раз - «удовлетворительно»;

Менее 6 раз - «неудовлетворительно».

Тема 5.2. Элементы акробатики.

#### Задание 1

Выполнить упражнение: кувырок вперед

- из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед;

- сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться;

- выполнить перекат в упор присев – встать.

#### Задание 2

Выполнить упражнение: кувырок назад

- упор присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться;

- наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову;

- разгибая руки, перейти в упор присев.

При освоении кувырка назад учащийся должен знать следующие правила:

- в упоре присев, надо подавать плечи вперед;

- при перекате назад держать плотную группировку до касания шеей мата и опоры руками за плечами;

- разгибание рук начинать до касания ногами мата.

#### Задание 3

Выполнить упражнение: стойка на лопатках

- из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Ошибки:

1) сгибание в тазобедренных суставах;

2) тело отклонено от вертикальной плоскости;

3) широко разведены локти.

#### Задание 4

Выполнить упражнение: «мост» (из положения лежа на спине)

- лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

- сгибая руки и ноги, наклоня голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Тема 6.1. Низкий старт.

#### Задание 1

Выполнить упражнения техники отталкивания в беге.

- пружинистый бег с высоким подниманием бедер;

- поточные прыжки с ноги на ногу;

- бег прыжками с высоким подниманием бедра, с высоким взлетом, далеким полетом, с акцентированием далекого или высокого полета на каждый 3-й шаг.

#### Задание 2

Выполнить упражнения техники свободного бега

- бег с выносом бедра вперед;
- бег с вскидыванием голени назад;
- бег с высоким подниманием бедра с последующим свободным и быстрым опусканием ноги вниз;
- «семенящий бег» различной амплитуды.

#### Задание 3

Выполнить упражнения техники сочетание разбега с толчком.

- прыжки в шаге с 3 беговых шагов;
- то же, доставая рукой, одноименной толчковой ногой различные предметы, (предмет привязать к прыжковой рейке, держать для каждого учащегося индивидуально);
- то же, что упражнение 1, но напрыгивать в положение шага на возвышенность (гимнастический конь, маты, сложенные в стопку);
- прыжки «в шаге» через планку с 3 беговых шагов;
- то же, с 6 беговых шагов;
- прыжки «в шаге» с 8 – 10 беговых шагов.

#### Тема 6.2. Спринт.

##### Задание 1

Выполнить упражнения:

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

##### Задание 2

Выполнить упражнения:

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

##### Задание 3

Выполнить упражнения:

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Задание 4

Выполнить упражнения: стартовые команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега.

Задание 1

Выполнить специальные и подготовительные упражнения:

- прыжки на двух ногах. Прыжки выполнить не сгибая ног в коленях; отталкиваясь только стопой;

- из положения виса на гимнастической стенке поднимите ноги до уровня хвата руками;

- многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх;

- многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из-за спины снизу вперед – вверх;

- выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища;

- прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке;

- мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад.

Задание 2

Выполнить упражнения, подводящие к овладению техникой прыжка в длину с разбега:

- прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Маховую ногу поставить подальше назад, чтобы можно было сделать широкое, мощное движение. Отталкивание должно совпадать с окончанием маха. Приземлиться на обе ноги с активным выбрасыванием вперед стопы.

- прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд.

- прыжки с небольшого разбега «в шаге» с доставанием подвешенного предмета (мяча) головой, рукой, плечом, коленом. При выполнении упражнения стараться сохранить правильный ритм последних беговых шагов и положения «в шаге».

- прыжок в длину с короткого и среднего разбега, отталкиваясь от гимнастического подкидного мостика. Следить за ритмом последних беговых шагов.

- прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги и выведением толчковой ноги вперёд (смена положений ног) с последующим пробеганием.

Тема 6.4. Бег на средние дистанции.

Задание 1

Выполнить упражнения:

- бег на средние дистанции;
- основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!»;
- выбегание с высокого старта;
- выбегание с высокого старта под команды;
- равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м;
- бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках;
- ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.

Задание 2

Выполнить упражнение:

- преодолеть дистанцию бегом за максимально короткое время: юноши бегут 3000 метров, девушки бегут 2000 метров;
- бег необходимо выполнять с низкого или высокого старта (по выбору участника);
- соблюдать технику спортивного бега.

Оценивается уровень развития выносливости, двигательных способностей. Фиксируется время преодоления дистанции.

Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития.

Критерии оценки выполняемых упражнений:



Оценка «5» - упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени; уверенно выполняет учебный норматив;

Оценка «4» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Задания для оценки освоения знаний представляют дифференцированные зачеты (1, 2 семестр) по темам в форме выполнения учебных нормативов. Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов. Место проведения: стадион, спортивный зал.

Таблица нормативов

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития				
Челночный бег 3*10 м	ю	8,3	7,8	7,6
	д	9,7	9,3	8,9
Прыжки в длину с места	ю	2,00	2,05	2,10
	д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	6	9	11
	д	13	15	18
Бег 500	д	2,30	2,20	2,10
Бег 1000 м	ю	4,2	4	3,5
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки				
Бег 60 м	ю	10	9,2	8,4
	д	10,5	10	9,5
Бег 210 м	ю	38	35	33
	д	48	45	42
Бег 2000 м	д	12.0	11.0	10
Бег 3000 м	ю	б-вр	13	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	380	400	420
	д	280	300	340
Прыжки в высоту с разбега	ю	105	110	115
	д	85	90	95
	д	б-вр	1,20	1,15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	22	27	32
	д	15	18	20
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	40	50
	д	30	35	40