

БПОУ СПО ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПАСПОРТ
комплекта контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа
специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование
(программа углублённой подготовки)

ВОЛОГДА
2015

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование углубленной подготовки и программы учебной дисциплины Физическая культура

Разработчик:

Москвин Н. П. – Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель физического воспитания.

Эксперт:

Подаровская Л.В., преподаватель

Одобрено на заседании научно-методического совета

Протокол № 6 от «11» марта 2015г. БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» протокол № 1 от «26» августа 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы
 - 4.1. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
 - 4.2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине
5. Формы оценочных ведомостей
6. Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета
КОС разработан на основании положений:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Основная профессиональная образовательная программа по специальности Преподавание в начальных классах образовательного учреждения БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Программа учебной дисциплины Физическая культура

Положение о фонде оценочных средств БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

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

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<p>1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p>У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;</p> <p>У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;</p> <p>У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений;</p> <p>У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики;</p> <p>У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;</p> <p>У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции;</p> <p>У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива;</p> <p>У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива;</p> <p>У.9 демонстрировать технику метания мяча;</p> <p>У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции;</p> <p>У.11 выполнить технику эстафетного бега;</p> <p>У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;</p> <p>У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;</p> <p>У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.18 выполнить технику ведения</p>	<p>3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;</p> <p>3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.3 основы здорового образа жизни;</p> <p>3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре;</p> <p>3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции;</p> <p>3.7 основы техники и методики прыжка в длину;</p> <p>3.8 основы техники и методики прыжка в высоту;</p> <p>3.9 основы техники и методики метания малого мяча;</p> <p>3.10 основы техники бега на средние дистанции;</p> <p>3.11 правила соревнований по легкой атлетике;</p> <p>3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;</p> <p>3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе;</p> <p>3.14 основы техники выполнения подачи мяча;</p> <p>3.15 основы техники нападающего удара;</p> <p>3.16 основы техники блокирования;</p> <p>3.17 правила соревнований по волейболу;</p> <p>3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе;</p> <p>3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе;</p> <p>3.20 основы техники ведения мяча;</p> <p>3.21 основы техники броска мяча в кольцо;</p>

	мяча; У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре; У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода; У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «пругом» У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.	3.22 правила соревнований по баскетболу; 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе; 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов; 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов; 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически); 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.
--	---	---

Представленные умения и знания направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

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

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	
Раздел 1. Легкая атлетика						
Тема 1.1	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.	Дифференцированный зачёт	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.	
Темы 1.2. – 1.7	Упражнения	У.6,У.7,У.8,У.9 У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12		Упражнения	У.6,У.7,У.8, У.9У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12	
Раздел 2. Спортивные игры						
Тема 2.1.	Открытый вопрос	У.1, У.2, 3.1, 3.2.		Открытый вопрос	У.1, У.2, 3.1, 3.2.	
Тема 2.2. – 2.5	Упражнение	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.		Упражнение	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.	
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1	Открытый вопрос	У.1, У.2. 3.1, 3.2.		Открытый вопрос	У.1, У.2. 3.1, 3.2.	
Темы 3.2 – 3.3	Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28,		Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29.	

4. Контрольно-оценочные материалы

4.1. Контрольно-оценочные материалы (КОМ) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура. Предметом оценки являются умения и знания направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

Умения

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений;
- У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики;
- У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции;
- У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива;
- У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива;
- У.9 продемонстрировать технику метания мяча;
- У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции;
- У.11 выполнить технику эстафетного бега;
- У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
- У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;
- У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;
- У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива;
- У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;
- У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;
- У.18 выполнить технику ведения мяча;
- У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива;
- У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;
- У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода;
- У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода;
- У.23 применять технику лыжного одношажного хода;
- У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода;
- У.25 применять технику торможения «плугом»
- У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.

Знания

- З.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- З.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З.3 основы здорового образа жизни;
- З.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- З.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре;
- З.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции;
- З.7 основы техники и методики прыжка в длину;
- З.8 основы техники и методики прыжка в высоту;
- З.9 основы техники и методики метания малого мяча;

- 3.10 основы техники бега на средние дистанции;
- 3.11 правила соревнований по легкой атлетике;
- 3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- 3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе;
- 3.14 основы техники выполнения подач мяча;
- 3.15 основы техники нападающего удара;
- 3.16 основы техники блокирования;
- 3.17 правила соревнований по волейболу;
- 3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе;
- 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе;
- 3.20 основы техники ведения мяча;
- 3.21 основы техники броска мяча в кольцо;
- 3.22 правила соревнований по баскетболу;
- 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;
- 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода;
- 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;
- 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов;
- 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);
- 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по завершению каждого семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины по накопительной системе оценивания

4.2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции

1. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов.
2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.3. Кроссовая подготовка

1. Бег по твердому и мягкому грунту, бег под уклон, бег в гору небольшой крутизны.
2. Бег на 1000 метров: (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.4. Техника прыжка в высоту

1. Сочетание всех фаз прыжка (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).
2. Прыжок в высоту на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.5. Техника прыжка в длину

1. Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскок, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук.
2. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет и приземление).
3. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.6. Техника эстафетного бега

1. Способы передачи эстафетной палочки (снизу и сверху).
2. Техника бега по прямой.
3. Техника бега по виражу.
4. Эстафета 4x100 метров.

Тема 1.7 Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений

Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробы и вороны».
2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей:

1. «Подвижная цель», «Точный расчет», «Летний биатлон».

Самостоятельная работа по разделу Легкая атлетика

1. Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике «Шведские эстафеты» - 6 часов
2. Занятия оздоровительным бегом – 18 часов
3. Участие обучающихся в спортивном празднике «День прыгуна» - 6 часов
4. Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа. - 6 часов
5. Отработка навыков бега на короткие и средние дистанции - 10 часов
6. Отработка навыков прыжков - 4 часа
7. Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и проведение их на группе - 6 часов
8. Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в бегу на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях - 4 часа
9. Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр - 4 часа

Подготовка сообщения по темам (на выбор):

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту;
3. Самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов
4. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
5. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Раздел 2. Спортивные игры

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми

Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе и баскетболе.

Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения

Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе и баскетболе.

Упражнения для развития физического качества быстроты. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития

гибкости. Упражнения для развития быстроты реакции. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения направленные на обучение технике перекатов, группировки; кувырка вперед и назад; стойке на лопатках. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Упражнения дыхательной гимнастики.

Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол

Перемещения в стойке волейболиста:

1. Влево, вправо, вперед и назад приставными шагами.
2. С остановкой прыжком (влево, вправо, вперед).
3. По звуковым, зрительным сигналам.

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

Прием и передача мяча снизу двумя руками:

1. Применение стойки в зависимости от полета мяча.
2. Выход под мяч и передача.
3. Прием и передача мяча в парах.
4. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. Поддачи через сетку.
3. Поддачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

Исходное положение при подаче.

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Техника нападающего удара:

1. Обучение нападающего удара без прыжка.
2. Обучение удару с разбега и наскока.
3. Удару в прыжке без сетки.
4. Удару в прыжке через сетку.

Техника блокирования нападающего удара:

1. Исходное положение при блокировании.
2. Блокирование без прыжка.
3. Блокирование с прыжка.
4. Блокирование после передвижения в стороны.

Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол

Остановки и повороты по звуковым и зрительным сигналам:

1. Остановка прыжком.
2. Остановка шагом.

Техника ловли и передачи мяча:

1. Двумя руками от груди (таблица контрольных нормативов).
2. С отскоком от пола.
3. Одной рукой от плеча.
4. Передача мяча в движении.

Техника ведения мяча:

1. В высокой и средней стойках (с изменением направления движения, сменой руки.).

Двухшажная техника после передачи и ведения мяча (таблица контрольных нормативов).

Техника броска мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов):

1. Двумя руками от груди.
2. Одной рукой от плеча.

Техника персонального броска в кольцо (таблица контрольных нормативов).

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол)

Волейбол:

1. Для совершенствования техники передачи и приема мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу):
 - «мяч среднему»;
 - «мяч капитану» ;
 - «ромашка»;
 - «кто больше сделает передач мяча в кругу».
2. Для совершенствования техники подач мяча:
 - на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
3. Двухсторонняя игра с заданием.

Баскетбол:

1. Для совершенствования техники передач мяча
 - «Солнышко»;
 - «Мяч капитану».
2. Эстафеты для развития быстроты.
3. Эстафеты с передачей мяча.
4. Эстафеты с ведением и броском мяча в кольцо.
5. Эстафеты с бросками мяча в кольцо с точек.
6. Совершенствование персонального броска – «Кто больше выполнит подряд попаданий мяча в кольцо».

Самостоятельная работа по разделу Спортивные игры

1. Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады – 12 часов
2. Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады – 6 часов
3. Участие в соревнованиях по волейболу среди профессиональных образовательных организаций Вологодской области – 6 часов
4. Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного возраста и проведение их на группе – 10 часов
5. Подготовка к выполнению контрольных нормативов – 4 часа
6. Тренировка в выполнении самостоятельной разминки без мяча и с мячом перед игрой. – 10 часов
7. Игра в волейбол – 16 часов
8. Игра в баскетбол – 16 часов

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тема 3.1. Техника безопасности.

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжной подготовкой.

Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Техника торможения «плугом»

Техника попеременного двухшажного лыжного хода:

1. Передвижение скользящим шагом без палок.
2. Передвижение скользящим шагом с палками.
3. Передвижением попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.

Техника одновременного бесшажного лыжного хода:

1. Выполнение бесшажного хода на два счета их и. п. – руки подняты на уровне глаз и слегка согнуты, палки лапками назад, на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах, на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п.
2. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

Техника одновременного одношажного лыжного хода:

1. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.
2. Выполнение хода на отрезках 50-100 метров с общего старта.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой:

1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.
3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.

4. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Техника коньковых лыжных ходов:

1. Полуконьковый ход.
2. Одновременный одношажный коньковый ход.
3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от погодных условий.

Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.

1. *Способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода («Самокат», «Кто дальше», «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник». «Гонки»;*
2. *Способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»;*
4. *Способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».*

Самостоятельная работа по разделу Лыжная подготовка

1. Совершенствование техники одновременного безшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. – 10 часов
2. Передвижения на лыжах - 10 часов
3. Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и проведение их на группе - 8 часов
4. Участие в лыжных гонках, днях здоровья, спортивных соревнованиях - 6 часов
5. Исторический обзор развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом - 2 часа

Самостоятельная работа по всем разделам

Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов) (см. Таблицу контрольных нормативов) – 12 часов

Зачет по дисциплине «Физическая культура» выставляется по результатам текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки 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 и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать 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/отработавшие пропущенные учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку.

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. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

**Контрольные нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40	5.00	4.40	4.30
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20	3.40	3.20	3.15
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Ведение мяча 4x10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9	12	10	8
	Юн.	13	11	9	12	10	8	11	9	7

**Нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Нормативы.	Пол.	I курс			II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

**Нормативы
уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

6. 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 _____ / _____ /