

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

Улан – Удэ 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 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 общеобразовательной дисциплины ОД.12 Физическая культура для специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 4 от 17.04.2024

Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик:

Федотова Е. П., преподаватель первой квалификационной категории УУКЖТ

## Содержание

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. Материалы текущего контроля успеваемости | 3    |
| 2. Материалы промежуточной аттестации       | 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 колени 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 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 загребаящим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперёд – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперёд – 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 вперёд – 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 вперёд 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.

## 2. Материалы промежуточной аттестации

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 |
| <b>Контрольные упражнения динамики физического развития</b>       |     |        |        |      |
| 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  |
| <b>Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки</b> |     |        |        |      |
| 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   |