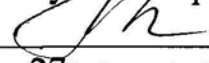


ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»
(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 /Л.А. Красноокая/
« 27 » августа 2015г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО
(ППССЗ)

по специальности

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 52.02.04 Актерское искусство

(углубленной подготовки)

Вологда
2015

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по специальностям (углубленной подготовки):

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 52.02.04 Актерское искусство

в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины **Физическая культура.**

Разработчик:

Колинько С.Н., руководитель физического воспитания, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»

Одобрено
на заседании Предметной (цикловой) комиссии
«Общеобразовательные, общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
Протокол № 1 от 27.08.2015 г.
Председатель ПЦК Е.Е.Зайцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	8
3.1. Формы и методы оценивания	8
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	9
4.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	9.
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	10

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 52.02.04 Актерское искусство

(углубленной подготовки)

следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции (ОК): ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ОК9 ОК10, и дополнительную общую компетенцию: ОК12

общими компетенциями, предусмотренными ФГОС:

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам): ОК2 - 4, 6,8,10,12;
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов): ОК2 - 4,6,8,12;
- 53.02.04 Вокальное искусство: ОК 2 – 4,6,8,12;
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение: ОК 2,3,8,12;
- 53.02.06 Хоровое дирижирование: ОК 2,3,8,9,12;
- 53.02.07 Теория музыки: ОК 2 – 4,6,8,9,12;
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство: ОК 2 – 4,6,8,9,12;
- 52.02.04 Актерское искусство: ОК 2 – 4,6,8,12;

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
З 1	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
З 2	основы здорового образа жизни;
ОК 2	организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	решать проблемы, 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 6	работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК10	использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.
ОК 12	совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является итоговый зачёт;

1. Промежуточная аттестация – недифференцированный зачёт (сдача) контрольных нормативов по дисциплине.

2. Итоговая аттестация по учебной дисциплине – 8семестр. Итогом является отметка.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В процессе освоения программы учебной дисциплины осуществляется контроль:

- промежуточных результатов, обеспечивающих формирование конечных результатов учебной дисциплины,
- следующих общих компетенций: ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10, ОК12

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, компонентов следующих профессиональных компетенций, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции	Показатели результата	оценки	Форма контроля и оценивания
Уметь:			
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- применять правила техники безопасности - демонстрировать спортивные нормативы - применять знания и умения в жизни		практические занятия, зачет: теория "техника безопасности на уроках ФК", сдача контрольных нормативов
Знать:			
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;	- понимать значение физической культуры и спорта в жизни		практические занятия; составление

		реферата по темам;
32 основы здорового образа жизни;	-понимать значение физической культуры и спорта в жизни	практические занятия; составление реферата по темам;

3. Оценка освоения учебной дисциплины текущий контроль

3.1. Формы и методы оценивания

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

Контроль и оценка текущих результатов освоения дисциплины **Физическая культура** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий написание рефератов в рамках внеаудиторной самостоятельной работы.

Элемент учебной дисциплины: л/а; с/игры; гимнастика; лыжная подготовка;ЛФК;	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Текущий /Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ПК, ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ПК, ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ПК, ОК, У, З
Раздел 1 На скоростно-силовую подготовку	Бег на 100м; Прыжок в длину с/м	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8,12	Сдача контрольных нормативов	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8,10	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12
Раздел 2 На силовую подготовленность	Поднимание и опускание туловища Подтягивания для юношей Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа для юн. и дев.	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12	Сдача контрольных нормативов	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 10	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12
Раздел 3 На общую выносливость	Кроссовый бег без у/в Прыжки на скакалке	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 10	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12
Раздел 4 Теоретическая подготовка	Написание рефератов по темам; Составление комплекса утренней гимнастики	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 10	зачёт	У 1 ; 3 1-2; ОК 2,3,4,6,8, 12

Приложение 2

(обязательное)

Форма перечня экзаменационных вопросов по дисциплине

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области

«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Учебной работе

_____ Л.А.Красноокая

«____» _____ 2015г

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

по дисциплине **Физическая культура**

специальность _____

, __ курс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

(по ОФП видам спорта)

Юноши

№п/п		5очков	4очка	3очка
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6
2.	Упражнение на пресс "складка" (кол-во раз)	35	30	20
3.	Отжимания в упоре лежа от пола (кол-во раз)	25	20	10
4.	Прыжок с места	2.00	1.80	1.60
5.	Комплекс "утренней гимнастики" (ОРУ)	из 8 - 12 упражнений		
6.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) 100 раз	без учета времени		
7.	Бег 100м; 1000 м	по времени		

Девушки

		5очков	4очка	3очка
1.	Упражнение на пресс поднимание ног, туловища (кол-во раз)	30	25	20
4.	Прыжок с места	1.75	1.60	1.50
5.	Комплекс "утренней гимнастики" (ОРУ)	из 8 - 12 упражнений		
6.	Прыжки на скакалке (кол-во раз)	100 раз без учета времени		
	Отжимания в упоре лежа от пола (кол-во раз)	15	10	6
7.	Бег 100м; 1000 м	по времени		

Контрольно- измерительные материалы по дисциплине Физическая культура.

Раздел I. Теоретико-практические основы физической культуры.

Тема 1.1., 1.2.

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Опрос; практическое задание.**

Содержание: защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики;

Опрос:

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Практическое задание:

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Опрос; практическое задание.**

Содержание: выполнение контрольных нормативов по развитию физических качеств.

Цель: выявить уровень физической подготовленности обучающихся.

Опрос:

Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.

Контрольные нормативы:

№ п/п	Тест	Пол	Оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м(с.)	Девушки	14,5	15,0	15,5	16,0
		Юноши	13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	Девушки	180	165	145	140
		Юноши	230	220	210	200

3.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши(м)	Девушки	18	15	12	10
		Юноши	30	27	24	21
4.	Наклоны туловища вперед(см)	Девушки	25	20	15	12
5.	Челночный бег 10x10м(сек)	Девушки	29.0	30.0	31.0	32.0
		Юноши	25.0	27.0	28.5	30.0
6.	Полоса препятствий без учета времени					

- **Текущий контроль**

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: сдача контрольных нормативов.

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Юноши	130	120	100	90
		девушки	135	125	115	
2.	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Юноши	4	3	2	0
		девушки	4	3	2	0

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1, 2.2, 2.3

- **Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет - 6 семестр.**

Форма контроля: **Опрос; практическое задание.**

Содержание: сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Цель: выявить уровень физической подготовленности обучающихся

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Спринтерский бег на короткие дистанции. Основные отличия.
3. Рассказать о технике низкого, высокого старта.
4. бег по дистанции: старт, стартовый разгон и финиширование при беге на короткие дистанции.
5. Перечислите виды эстафет.

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	Оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Девушки	15,0	15,5	16,0	16,5
		Юноши	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	Девушки	185	170	150	145
		Юноши	240	230	220	210
3.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Девушки	21	18	15	12
		Юноши	33	30	27	24
4.	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки	(без учета времени)				
5.	Полоса препятствий	(без учета времени)				

Раздел 3. Спортивные игры.

Тема 3., 3.2, 3.3.

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: сдача контрольных упражнений по футболу.

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми футбол.
2. Рассказать о правилах игры в футбол.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	6	5	3	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	9	7	5	8	6	4

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: выполнение контрольных упражнений по баскетболу.

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми баскетбол.
2. Рассказать о правилах игры в баскетбол.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Учебная игра 6×6.						

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Опрос, практическое задание.**

Содержание: сдача контрольных упражнений по волейболу.

Опрос:

3. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми.
4. Рассказать о правилах игры в волейбол.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Учебная игра 6×6.						

- **Текущий контроль**

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: выполнение контрольных упражнений по настольному теннису.

1 задание – подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника, при этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

2 задание – Правила игры в настольный теннис.

3 задание – Правила судейство.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Подача, выполняется любым	5	4	3	5	4	3

способом:6 подач						
2. Учебные игры: индивидуальные и командные 2×2						

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники;
- 2 задание – знает правила соревнования и умеет самостоятельно вести счет.

оценка **«хорошо»**

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники, но не правильно держит ракетку;
- 2 задание – знает правила соревнований, но путается при самостоятельном ведении счета.

оценка **«удовлетворительно»**

- 1 задание – выполняет подачу с руки;
- 2 задание – только имеет представление о правилах соревнований и путается при самостоятельном ведении счета.

оценка **«неудовлетворительно»**

- 1 задание – не правильно выполняет элемент техники и касается ракеткой стола;
- 2 задание – нарушает правила соревнований и не знает правил ведения счета.

- **Текущий контроль**

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: соревнования по Дартсу.

1. Правила игры.
2. Техника и тактика игры.
3. Правила судейства

Критерии оценки:

оценка **«отлично»**

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студент демонстрирует правильный бросок дротика, при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

оценка **«хорошо»**

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки

оценка **«удовлетворительно»**

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений.

Раздел 4. Гимнастика.

Тема 4.1

- **Текущий контроль**

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: выполнение акробатических комбинаций из пяти элементов; сдача контрольного норматива по гимнастике.

Опрос: Рассказать о технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями умениями и навыками выполнении акробатических комбинаций:

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки контрольных нормативов по гимнастике:

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивания на высокой перекладине	Юноши	12	10	8	6
Подтягивания на низкой перекладине	Девушки	18	12-17	12	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Юноши	40	35	30	25
	Девушки	12	10	8	6
Поднимание туловища за 1 мин.	Юноши	55	50	45	40
	Девушки	45	40	35	30
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамейке	Юноши	15	12	8	6
	Девушки	16	13	10	8
Прыжки со скакалкой за 2 мин.	Юноши	120	110	100	< 80
	Девушки	110	100	90	< 70

- **Промежуточная аттестация – недифференцированный зачет**

Содержание: сдача контрольных нормативов.

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	20 м с хода (сек.)	Юноши	3,3	3,5- 3,4	3,7-3,6	3,8
		Девушки	3,7	4,0- 3,8	4,4-4,1	4,5
3.	Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Юноши	13,5	14,3	15,0	14,0
		девушки	11,15	12,0	12,5	12,0
4.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Юноши	45	40	35	30
		девушки	35	30	25	20
5.	Подтягивание в висе(юн)/	Юноши	15	12	9	7
	приседание на одной ноге(дев) (кол .раз)	девушки	12	10	8	6

**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
Нетрадиционные виды спорта.
Тема 5.1.**

• **Текущий контроль**

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: защита комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний;

Опрос:

1. Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
2. Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
3. Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
4. Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: составление программы-плана самостоятельных тренировок на неделю.

Критерии оценивания плана самостоятельных занятий:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки.

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, но с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений;

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Практическое задание:**

Содержание: **выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики.**

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Опрос, практическое задание:**

Содержание: **выполнение самомассажа; составление и заполнение дневника самоконтроля**

Цель: контроль за уровнем развития физических качеств

Опрос:

Раскройте основные приёмы самомассажа;

Объясните с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Для чего нужен дневник самоконтроля и какие формы индивидуального контроля вы используете.

Практическое задание: выполнение контрольных нормативов и внесение результатов в дневник самоконтроля.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1.

- **Текущий контроль**

Форма контроля: **Опрос, практическое задание.**

Содержание: **сдача контрольных заданий и контрольного норматива по лыжной подготовке.**

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой и скандинавской ходьбе.

2. Рассказать о первых признаках и первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания:

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;

Критерии оценки (техники лыжных ходов):

оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой», «лесенкой»: выполняется без ошибок;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

оценка «**хорошо**»

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

оценка «**удовлетворительно**»

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

оценка «**неудовлетворительно**»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются не правильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Контрольные нормативы	Пол	Оценки			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Юноши	18.30	19.00	19.30	20.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Девушки	6.00	6.30	7.00	7.30

• **Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет – 5 семестр**

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: сдача контрольные нормативы.

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах(мин)	Юноши	18.00	18.30	19.00	19.30
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин)	Девушки	6.00	6.30	7.00	7.30
3.	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Юноши	10	8	6	4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	девушки	40	30	25	20
4.	Челночный бег 3 раз X 10 м (сек.)	Юноши	7,5	8,0	8,4	8.0
		девушки	8,4	8,7	9,3	9.5

Промежуточная аттестация – 8 семестр.

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: выполнение комплекса ритмической гимнастики на 32 счета под музыкальное сопровождение

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.