


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 (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

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» августа 2015г.

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 .....	7
3.1. Формы и методы оценивания .....	7
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	8
4.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	8.
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	9

## 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 общую компетенцию (ОК11):

У1	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
У2	выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
У3	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
У4	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
У5	соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
У6	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта
У7	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
У8	включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
З 1	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
З 2	основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
З 3	способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является итоговый зачёт;

1. Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета (сдача контрольных нормативов по дисциплине).

2. Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет 4 семестр. 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:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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 оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У 1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	- знать индивидуальные особенности организма - знать правила комплектации упражнений - знать технологию выполнения упражнений	практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа в кружках и спортивных секциях.
У 2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	- знать технологию выполнения упражнений - теоретический материал по темам	практические занятия. Нормативы по ОФП;
У 3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	знать технологию выполнения упражнений - теоретический материал по темам	
У 4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов	- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью - контролировать технику выполнения двигательных	

физической нагрузки;	действий	
У 5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У 6. осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; У 7. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У 8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	- знать правила техники безопасности  - знать спортивные нормативы  - применять знания и умения в жизни	зачет: теория "техника безопасности на уроках ФК". контрольные нормативы: для юношей (сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; прыжок в длину с места; упражнение на пресс - подъём туловища из положения лёжа) для девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжком в длину с места; упражнение на пресс - подъём туловища из положения лёжа)
<b>Знать:</b>		
31 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	- понимать значение физической культуры и спорта в жизни	практические занятия; составление реферата по темам;
3 2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	-	
3 3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.		

### 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
<b>Раздел 1</b> <b>На скоростно-силовую подготовку</b>	Бег на 100м; Прыжок в длину с/м	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	Сдача контрольных нормативов	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10
<b>Раздел 2</b> <b>На силовую подготовленность</b>	Поднимание и опускание туловища Подтягивания для юношей Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа для юн. и дев.	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	Сдача контрольных нормативов	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10
<b>Раздел 3</b> <b>На общую выносливость</b>	Кроссовый бег без у/в Прыжки на скакалке	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10
<b>Раздел 4</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	Написание рефератов по темам; Составление комплекса утренней гимнастики	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10	зачёт	У 1-8 ; 3 1-3; ОК 10



**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

И.О.Фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**  
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	из 8 - 12 упражнений		

	гимнастики" (ОРУ)			
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 1. Теоретико-практические основы физической культуры.

Тема 1.1.; 1.2.

- **Текущий контроль**

*Форма контроля:* **Опрос; практическое задание №1.**

*Содержание:* **защита реферата;**

Опрос:

1. Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, индекс массы тела, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия.

2. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Практическое задание:

Защита реферата.

Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.

2. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

### **Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержаны пункты 1,2,3.

- **Текущий контроль**

*Форма контроля:* **Практическое задание:**

*Содержание:* **защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики;**

Опрос:

1. Дайте определение основным понятиям: физические упражнения, разминка, утомление, восстановление.

## 2. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?

Практическое задание:

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

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

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

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

### • Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

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

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

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

### • Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: сдача контрольных нормативов (Развитие общей физической и профессиональной подготовки).

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Челночный бег 30 м (сек.)	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0
		девушки	8.4	8.7	9.0	9.5
2.	Бег на выносливость	Юноши	1200	1000	800	600
		девушки				
3.	Прыжки на скакалке за 30 секунд	Юноши	80	74	70	65
		девушки	86	82	78	75
4.	Прыжок в длину с места, (см)	Юноши	230	210	195	190
		девушки	165	145	135	130

## Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1.;2.2.;2.3.

- **Текущий контроль**

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

**Критерии оценки:**

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 30 м (сек)	Девушки	5.0	5.2	5.4	5.6
		Юноши	4.5	4.7	4.9	5.1
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Девушки	315	285	245	205
		Юноши	445	405	365	325
3.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Девушки	18	15	12	10
		Юноши	29	26	23	20
4.	Преодоление полосы препятствий (без учета времени)					

- **Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет.**

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов.

*Цель:* контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Челночный бег 3 раз X 10 м (сек.)	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0
		девушки	8.4	8.7	9.0	9.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	девушки	12-14	10- 11	8-9	Менее 8
	Подтягивание в висе на перекладине	Юноши	15	12	10	Менее 8
3.	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Юноши	130	120	100	90
		девушки	135	125	115	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	Юноши	37	32	27	26
		девушки	35	30	25	24
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(см)	Юноши	25	20	15	12
		девушки	15	10	8	6

### Раздел 3. Спортивные игры.

Тема 3.1;3.2;

- **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. Двухсторонняя игра.						

- **Текущий контроль**

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

*Содержание:* **сдача контрольных упражнений по волейболу.**

Опрос:

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

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.						

## 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 или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

### 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, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

2 задание – нарушает правила соревнований и не знает правил ведения счета.

- **Текущий контроль**

*Форма контроля:* практическое задание.

*Содержание:* сдача контрольных нормативов по спортивным играм.

### Критерии оценки выполнения контрольных нормативов:

Контрольные нормативы	Пол	оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
«Змейка» с ведением мяча 2x15 м (сек)	Юноши	8.8	9.0	9.2	9.4
	Девушки	9.0	9.2	9.4	9.6
Бросок в движении, 10 бросков(количество попаданий)	Юноши	10	8	6	4
	Девушки	10	8	6	4
Передача мяча обеими руками от груди в стену за 30сек. (количество передач)	Юноши	22	20	18	15

## 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, правила страховки. виды гимнастических упражнений

**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

**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 или Скандинавская ходьба**

### **Тема 6.1.**

- **Текущий контроль**

*Форма контроля:* Опрос, практическое задание.

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

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Рассказать о первых признаках и первой помощи при обморожениях.

### **Контрольные задания:**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)

- Техника скандинавской ходьбы, постановка палок и отталкивание, постановка стопы на опору.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой», «лесенкой»;

3 задание - Техника торможения «полуплугом», «плугом» со склона средней крутизны;

4 задание - Техника владения отталкивания палками, постановка стопы на опору

### **Критерии оценки контрольных заданий по лыжной подготовке:**

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.

#### • Текущий контроль

*Форма контроля:* практическое задание.

*Содержание:* сдача контрольного норматива по лыжной подготовке.

Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тест	Пол	оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Юноши	19.30	20.00	20.30	21.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Девушки	7.00	7.30	8.00	8.30

**Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.**

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов.

*Цель:* контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные нормативы	пол	оценки			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Челночный бег 3 раз X 10 м (сек.)	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0
		девушки	8.4	8.7	9.0	9.5
5.	Прыжки с места	Девушки	180	160	150	менее 130
		Юноши	200	180	160	Менее 150