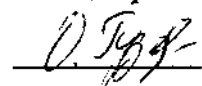


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

Физическая культура

по специальности СПО 09.02.02 «Компьютерные сети»

г. Белгород, 2019 г.

Разработчики:

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Трушинская Юлия Николаевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК
протокол № 1

от «30» августа 2019г.

Председатель ЦМК О.С. Сиденко

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля.

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Уметь применять и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени);
Знать - о роли физической культуры в общекультурном,	Владеть знаниями о роли физической культуры в общекультурном,	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее

<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Владеть знаниями основ здорового образа жизни.</p>	<p>регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>
---	---	---

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине физическая культура

2 курс, 3 семестр

Занятие №1.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

Тест 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.

И.п.- упор лежа, голова- туловище- ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук.

Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

И.п.- узкая стойка ноги врозь. Приседая, отводим руки назад, затем согнутые силой инерции ноги начинают разгибаться, разгибается и туловище с одновременным махом руками вперед- вверх. Оттолкнувшись, выводим согнутые в коленях ноги вперед, принять положение группировки с опущенными вниз руками. В последней трети полета ноги выпрямляются как можно дальше вперед. Одновременно с этим руки отводятся назад. Приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются пола, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

И.п.- лежа спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ступни закреплены. Поднимание туловища до касания грудью бедер.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Занятие №2.

Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности.

Тест 4. Вис на перекладине.

Тестируемый принимает положение виса тела так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Тест №5. Наклон туловища вперед.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см.

Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Тест №6. Бег 1000м.

Выполняется с высокого старта, на дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Занятие №4.

Контрольный норматив 100м.

По команде «На старт!» бегун приседает, ставит руки на дорожку, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку передней колодки, а другой ногой - в опорную площадку задней колодки, опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку. Руки ставит вплотную к линии таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы при этом повернуты внутрь, остальные - наружу. По команде «Внимание!» бегун отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. По команде «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок, осуществляет переход к бегу по дистанции.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Бег 100м (сек)	Дев.	16.8	17.5	18.5
		Юн.	13.2	13.8	14.6

Занятие №7.

Контрольный норматив 2000м(дев)/3000м(юн)

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу вперед, другую- на полшага дальше от первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. По команде «Марш!» начинается бег по дистанции.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Бег 2000м(мин)	Дев.	11.30	12.0	12.30
	Бег 3000м(мин)	Юн.	13.15	13.45	14.30

Контрольный норматив: работа ног в плавании брассом

Движения ногами одновременны и симметричны, носят фазный характер. Условно их можно разделить на подготовительные и рабочие.

Подготовительные движения. Исходное положение — ноги вытянуты вдоль продольной оси тела и соединены. Носки стоп оттянуты.

Угол атаки в брассе несколько больший, чем в других спортивных способах плавания, и изменяется на протяжении цикла от 0 до 15° и даже значительнее.

Подготовительное движение (подтягивание) начинается со сгибания в коленных и тазобедренных суставах. Стопы во время подтягивания остаются вместе, рядом, и практически расслаблены; носки стоп слегка развернуты внутрь. Благодаря сгибанию ног стопы движутся вдоль поверхности воды или у самой поверхности.

Подтягивание выполняется единым движением, с небольшим ускорением к концу подготовительного движения. Одновременно со сгибанием ног колени разводятся в стороны примерно на ширину линии таза. Рабочее движение. Отталкивание — рабочая фаза движения ногами. Ноги, разгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, отталкиваются стопами через стороны — внутрь, к продольной оси тела, смыкаясь круговым хлестообразным движением. Рабочие поверхности движителя — внутренние поверхности голени и стопы. Рабочее движение выполняется с ускорением. Во время отталкивания разгибание голени сочетается с разгибанием бедра.

Технология оценки

Ошибки	Есть пауза между рабочим и подготовительным движением	Туловище расположено под большим углом атаки	Движения ногами неодновременны	Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах	Широко разводятся колени	Стопы не разводятся в стороны в момент окончания подготовительного движения
--------	---	--	--------------------------------	--	--------------------------	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Контрольный норматив: работа рук в плавании брассом

Движения руками одновременны и симметричны, носят фазный характер: «захват» — «подтягивание» — «отталкивание» — «выведение рук вперед». В фазе «захвата» руки (практически прямые) расходятся в стороны. Такое движение продолжается до тех пор, пока кисти не окажутся на ширине линии плеч. Кисть жестко фиксирована. Пловец нажимает ладонями на воду вниз-кнаружи. Локти удерживаются развернутыми в стороны и немного вверх.

В фазе «подтягивания» предплечье и кисть, жестко фиксированные в лучезапястном суставе, движутся назад-вниз в стороны. Руки сгибаются в локтевых суставах, при этом локти разворачиваются в стороны, обозначается их высокое положение. К концу фазы руки оказываются согнутыми в локтевых суставах до угла примерно 120° , а угол наклона рабочей плоскости «кисть—предплечье (по отношению к поверхности воды) составляет $50\text{—}60^\circ$.

«Фаза отталкивания» Пловец энергичным приведением плеч внутрь выталкивает себя вперед и чуть вверх. В заключительной части гребка кисти и локти округлым движением направляются внутрь-вперед к средней линии тела. Кисть и предплечье сохраняют оптимальное для опоры о воду положение. К концу фазы кисти выходят вперед в хорошо обтекаемое положение, локти сближаются внизу под подбородком.

Фаза «выведение рук вперед». Подготовительное движение выполняется мягко, но быстро. Ладони развернуты вниз и немного внутрь. Кисти могут сомкнуться, а могут двигаться рядом друг с другом. Цикл движений на этом заканчивается.

Технология оценки

Ошибки	Гребок выполняется далеко за линию плеч	Резкая остановка после окончания фазы отталкивания	Локти сильно прижимаются к груди после окончания гребка
--------	---	--	---

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №10.

Контрольный норматив проплавание 25м брассом (м/с).

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции брассом.

При плавании способом брасс мощный вдох осуществляется во время совмещенных подготовительных движений ногами и руками. Удар ногами

сочетается с задержкой дыхания на вдохе, натуживанием. Наблюдается положительное внутригрудное давление. Таким образом, создаются условия для максимального проявления силы в рабочем движении ногами.

Захват и первая часть подтягивания согласуются с задержкой дыхания на вдохе без натуживания. Последнее достигается расслаблением дыхательной мускулатуры и мышц живота при закрытой голосовой щели. В этот момент нет необходимости в развитии максимального усилия в гребке. Скорость пока еще поддерживается после активных рабочих движений ногами.

Выдох совпадает с окончанием подтягивания и фазой отталкивания, наиболее мощными частями гребка руками. Это усиливает эффект рабочего усилия. Пловец энергичным усилием посылает себя вперед, выводя переднюю часть тела на наиболее высокий участок траектории, и приобретает при этом наибольшую внутрицикловую скорость. Выдох затягивается с появлением рта на поверхности воды. Снова происходит мощный вдох.

Сочетание дыхания с движениями становится более эффективным, если сопровождается движением головой. При ее отклонении назад увеличивается тонус мышц — разгибателей рук и ног, повышая тяговые усилия.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Проплывание 25м брассом (м/с).	Дев.	18	19	20
		Юн.	16	17	18

Занятие №11.

Контрольный норматив проплавание 200м изученным способом

И.п.- стоя спиной к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции брассом.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплывание 200м изученным способом	Дев.	200	150	100
		Юн.	200	150	100

Занятие №3.

Контрольный норматив: техника скольжения на спине.

Встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие № 7.

Контрольный норматив: техника работы ног, кролем на спине

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди – только с отличиями, обусловленными нахождением на спине:

1. Тело вытянуто и находится на спине, во время плавания плечевой корпус совершает небольшие повороты за счет гребков.

2. Голова неподвижна и смотрит вверх (в отличие от плавания на груди, в котором голова поворачивается, чтобы сделать вдох).

3. Ноги выпрямлены и совершают движения, напоминающие ножницы.

4. Руки совершают попеременные движения, напоминающие мельницу.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие № 11.

Контрольный норматив: техника работы рук, кролем на спине

Руки по очереди свободно проносятся по воздуху через стороны, опускаются в воду несколько шире плеч и гребут. В начале гребка рука сгибается в лучезапястном суставе и ладонью захватывает воду. Пальцы при этом свободно сомкнуты и несколько округлены.

Гребок согнутой рукой выполняется с нарастающим ускорением по направлению к бедру. Ладонь проходит на глубине 15-30 см от поверхности воды. В первой фазе гребка (подтягивание) рука согнута в

лучезапястном суставе для лучшей опоры о воду. По мере продвижения руки, когда фаза подтягивания переходит во вторую фазу гребка - отталкивание, ладонь отгибается, чтобы обеспечить лучшую опору о воду.

Дыхание координировано с движениями рук: когда проносится над водой одна рука - делается вдох (через рот) когда проносится вторая рука - выдох (через нос или через рот и нос одновременно). Следует осуществлять полный выдох, который является необходимым условием для последующего полного вдоха.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №14.

Контрольный норматив: проплавание 25 м. в полной координации, изученным способом

И.п.- стоя лицом к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции кролем на спине..

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие №18.

Контрольный норматив: проплавание 300 м. изученным способом.

И.п.- стоя лицом к бортику. Выполняя толчок от бортика по команде «Марш», обучающийся начинает плыть по дистанции кролем на спине.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Проплавание 300 м изученным способом	Дев. Юн.	300 300	200 200	100 100

Контрольный норматив техника передачи и приема мяча 2-мя руками снизу

Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты.

Характерно положение «подседания под мяч»- прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

Технология оценки

Ошибки	Несвоевременный выход к мячу	Сгибание рук в локтевых суставах	Руки сцеплены замком	Прямые ноги	Отбивание мяча руками	Не согласованное движение рук и ног
--------	------------------------------	----------------------------------	----------------------	-------------	-----------------------	-------------------------------------

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

Занятие №4

Контрольный норматив нижняя прямая подача

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх- вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу- вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Продемонстрировать нижнюю прямую подачу от лицевой линии 5 раз. Из них попасть мячом в волейбольную площадку 5 раз из 5— «5»; 4 раза - «4»; 3 раза - «3».

Занятие № 5

Контрольный норматив верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы

левой, согнутой в локтевом суставе руки подкидывают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх- вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки сверху- вперед примерно на уровне головы. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Продемонстрировать верхнюю прямую подачу от лицевой линии 5 раз. Из них попасть мячом в волейбольную площадку 5 раз из 5– «5»; 4 раза - «4»; 3 раза - «3».

Занятие №14.

Контрольный норматив эстафетный бег 4x100м.

На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости. Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу— вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку. Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно

ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

№ п/п	Содержание	пол	5	4	3
1	Эстафетный бег 4x100м	Дев.	1.09	1.12	1.15
		Юн.	1.02	1.05	1.08

Занятие №15.

Контрольный норматив техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу. Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге. Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя. К моменту касания грунта ноги должны быть выпрямлены, туловище предельно наклонено вперед, а в момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка.

Ошибки

- Слабый взлет и низкая траектория полета;
- недостаточная группировка тела и преждевременное приземление;
- недостаточная работа руками;
- приземление на прямые ноги.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без напряжения, уверенно, свободно;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

**Контрольный норматив: техника работы ног при плавании
способом на боку**

При плавании на боку цикл работы ногами разделен на следующие фазы: подготовительная, опорная и скольжение.

Правая нога делает подготовительное движение в плоскости под углом 10–20° к поверхности воды. Это объясняется тем, что выполнение подготовительной части движений ног совпадает с вращением туловища вокруг продольной оси в сторону груди. На подготовительную фазу затрачивается примерно 0,3–0,4 сек. За это время правая нога плавно выводится в исходное положение для выполнения опорной части (опорной фазы). В этом положении бедро расположено по отношению к туловищу под углом 110–120°. Голень с оттянутым носком во время подготовительной фазы укрыта за бедром, и угол между ними не превышает 90°.

Опорная фаза начинается с энергичного разгибания в тазобедренном и коленном суставах. С началом опорной фазы голень выходит из-за бедра, образуя с направлением движения угол до 30°. Стопа поставлена в положение наибольшего возможного перемещения в тыльную сторону. Опора на воду осуществляется главным образом подошвенной стороной стопы. Опорная фаза длится примерно 0,25–0,30 с.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3-4 ошибки- «3»

**Контрольный норматив: техника работы рук при плавании
способом на боку**

При плавании на боку руки выполняют несимметричные движения.

Подготовительное движение "верхней" руки. В исходном положении "верхняя" рука находится в воде, вы прямлена и расположена вдоль бедра "верхней" ноги. Подготовительное движение начинается выносом руки из воды в такой последовательности: плечо, предплечье и кисть. Одновременно с выносом эти части руки движутся через сторону вперед. Во время проноса рука сначала несколько сгибается в локтевом суставе, при этом предплечье и кисть следуют за плечом. Далее кисть и предплечье обгоняют плечо, рука начинает выпрямляться в локтевом суставе, вкладывается в воду впереди одноименного плечевого сустава и окончательно выпрямляется. После этого рука опускается вниз и сгибается в локтевом суставе. Подготовительное движение считается законченным, когда рука составит с поверхностью воды угол 45°, а угол ее сгибания в локтевом суставе достигнет 140°, кисть и предплечье займут положение, перпендикулярное движению пловца.

Рабочее движение "верхней" руки выполняется вдоль тела в вертикальной плоскости спереди назад. Когда рука проходит середину рабочего движения (находится в вертикальной плоскости), угол ее сгибания в локтевом суставе составляет 90-100°. Во второй половине гребка, по мере приближения руки к бедру, она разгибается в локтевом суставе. Рабочее движение заканчивается в тот момент, когда рука проходит линию таза. Затем кисть и предплечье по инерции движутся до бедра, и рука выпрямляется.

Характерной особенностью работы "нижней" руки является то, что рабочее и подготовительное движения выполняются ею в воде.

Рабочее движение "нижней" руки. В исходном положении "нижняя" рука выпрямлена и вытянута вперед, ладонь обращена вниз. Затем прямая рука начинает движение в вертикальной плоскости вниз-назад. По мере опускания руки она сгибается в локтевом суставе. К середине рабочего движения угол между предплечьем и плечом равен 90-110°. Рабочее движение заканчивается в тот момент, когда рука опишет дугу, равную 130-155°.

Подготовительное движение "нижней" руки условно разделяется на две части: движение руки к туловищу и вперед. Движение руки к туловищу выполняется за счет сгибания в локтевом суставе, при этом плечо приводится к туловищу. Эта часть движения заканчивается, когда рука "сгибается" в локтевом суставе до угла 35-40°, а ладонь поворачивается к туловищу. Затем рука, разгибаясь, выводится вперед и разворачивается ладонью вниз.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Занятие № 7.

Контрольный норматив: техника спасания на воде, приемы оказания доврачебной помощи

Переместившись за спину тонущего, нужно крепко его захватить одним из нижеследующих приемов и дотащить к берегу или судну.

Захват за голову. Спасатель вытянутыми руками берет голову, пострадавшего так, чтобы на щеках лежали большие пальцы, а мизинцы находились под нижней челюстью, плыть необходимо на спине, при этом работая ногами и приподнимая лицо пострадавшего над поверхностью водной глади. **Захватом под мышки.** Спасателю сильно подхватить тонущего под мышки и плыть на спине, не забывая работать ногами.

Захватом под руки. Подплыв сзади, спасатель проталкивает свою левую или правую руку под левую или правую руку тонущего, взять его за правую или левую руку выше локтевого сгиба и, прижав потерпевшего спиной к себе, плыть на правом или левом боку.

Захватом выше локтей. Спасателю обхватить сзади две руки тонущего за локти, при этом стягивает их назад, потом просовывает свою правую или левую руку спереди под мышку и заводит ее за спину тонущего, после этого правой или левой рукой захватить левую или правую руку тонущего выше локтевого сгиба крепко прижимая его к себе спиной

Помощь пострадавшим на воде

Когда пострадавшего извлекают из воды без сознания, необходимо немедленно начать проведение мероприятий по возвращению к жизни пострадавшего.

- Прежде всего, надо освободить дыхательные пути от воды. Для этого туловище пострадавшего наклоняют головой вниз, а пальцами проверяют, нет ли во рту и глотке посторонних предметов.

- Если дыхание отсутствует, то сразу проводят искусственное дыхание.

- Если также отсутствует пульс на шее, одновременно делают закрытый массаж сердца.

- Надо быть готовым к возникновению рвоты, так как в желудок попадает большое количество воды. При рвоте голову пострадавшего поворачивают набок, затем очищают ротовую полость марлей или тканью и продолжают.

Технология оценки

Безошибочное выполнение- «5»

1-2 ошибки- «4»

3 ошибки- «3»

Контрольный норматив техника ударов по мячу в настольном теннисе.

Удары по мячу накатом. Удар по мячу подрезкой.

Чтобы сделать накат, необходимо во время контакта ракетки с мячом вести ее снизу вверх. При такой подаче мяч имеет эффект опущения вниз, а значит сила удара может быть любой - вращение заставит его опуститься и упасть на стол.

Основным из атакующих ударов при игре в настольный теннис является накат справа открытой ракеткой. Для удара ступни и плечи игрока должны быть развернуты, при этом правое плечо немного отводится вправо назад и опускается вниз, а непосредственно перед ударом опускается ниже левого. При этом ракетка должна направляться вперед и немного вверх, чтобы удар приходился по верхней боковой доле мяча.

Еще одним основным ударом является накат закрытой ракеткой слева. Перед этим ударом игрок должен занять такую стойку, при которой правая и левая ступни параллельны друг другу, а левое плечо немного отведено назад и вниз (оно должно быть совсем чуть-чуть ниже правого). Мяч движется практически так же, как и при накате справа, а вращение ему придается при движении вверх и вперед. При ударе ракетка как бы обводит мяч поверху.

Для подрезки, во время контакта с мячом ракетка должна двигаться сверху вниз. После такого удара мяч взмывает вверх, это значит, что чем сильнее он будет закручен, тем дальше способен улететь. Подрезка относится к серии оборонительных ударов. Она может выполняться открытой ракеткой справа либо закрытой ракеткой слева. Мощность удара при подрезке будет напрямую зависеть от скорости летящего мяча и расстояния от игрового стола.

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Занятие № 5.

Контрольный норматив техники подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держи перед собой или сбоку от себя — так удобнее выполнить подброс. Обязательно следи, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжения задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так, чтобы соперник мог его увидеть и было удобно замахнуть и выполнить подачу. При подбросе траектория полета мяча может отклоняться от вертикали до 45°. Некоторые игроки высоко подбрасывают мяч, стараясь использовать кинетическую энергию падающего мяча. Однако самое главное при выполнении подачи — это момент взаимодействия ракетки с мячом. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Однако наибольшую сложность для соперника будут представлять подачи с боковым и смешанным вращением.

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Занятие №16.

Контрольный норматив тройной прыжок.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно

быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая. Результат измеряется в метрах.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Тройной прыжок с места (м)	Дев.	5.40	5.00	4.60
		Юн.	7.40	7.00	6.60

Занятие №17.

Контрольный норматив 2000м(дев)/3000м(юн)

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу вперед, другую- на полшага дальше от первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. По команде «Марш!» начинается бег по дистанции.

№ п/п	Содержание	Пол	5	4	3
1	Бег 2000м(мин)	Дев.	11.30	12.0	12.30
	Бег 3000м(мин)	Юн.	13.15	13.45	14.30

Таблица возрастных оценочных нормативов

Для мужчин																											
Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	35	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Возраст																											
Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16
Прыжки в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	223	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	165	150	137	127
Поднимание туловища(раз/30сек)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7
Вис на перекладине (сек)	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22
Наклоны туловища вперед (с м)	1	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000м (сек)	332	315	289	281	268	256	243	233	229	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297
Для женщин																											
Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Возраст																											
Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1
Прыжки в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100
Поднимание туловища (раз/30сек)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2
Вис на перекладине (сек)	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5
Наклоны туловища вперед (см)	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Бег 1000м (сек)	374	357	340	323	311	298	288	279	271	263	262	262	263	267	274	280	287	294	302	310	327	327	335	345	355	365	375

Оценки индивидуального уровня физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка
Отжимание в упоре лежа $O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от 0.61 и выше Супер
Прыжки в длину с места $\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от 0.2! до 0,60 Отлично
Поднимание туловища $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -0.20 до 0.20 Хорошо
Вис на перекладине $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -0.60 до -0.21 Удовлетворительно
Наклоны туловища вперед $H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -1.00 до -0.61 Неудовлетворительно
Бег 1000м $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	от -1.01 и выше Опасная зона

	Р	НВП	Результат
О			
П			
С			
В			
Н			
Б			

Общий уровень физической
кондиции

ОУФК - $(O + \Pi + C + B + H + B) :$