

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»
(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

П Р И Н Я Т О
Педагогическим советом
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № ____

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования
(программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) по профессии
**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)»**
(базовый уровень)

2023 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФОС) разработан в соответствии с:

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732;

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** утвержденного приказом Минпросвещения России от 29.01.2016 г. N 50 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 14.09.2016 N 1193, Приказов Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747, от 01.09.2022 N 796), зарегистрированным в Минюсте России 24 февраля 2016 г. N 41197;

— Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);

— Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** 2023 г.;

— На основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО) Приказ Минпросвещения от 18.05.20.2023 № 371 по учебной дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов образовательных организаций;

— МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ по общеобразовательной (обязательной) дисциплине «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

Рассмотрено и утверждено
Протоколом педагогического совета
ГБПОУ «ВАТТ-ККК»

Протокол № 1 от 29.08.2023 г

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель физической культуры

1. Назначение фонда оценочных средств

ФОС создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для аттестации обучающихся на соответствие их достижений поэтапным требованиям соответствующей образовательной программы для проведения текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения образовательной программы, входит в состав образовательной программы.

ФОС – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений (результатов обучения) запланированным результатам освоения рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и образовательных программ.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

– валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

– надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;

– объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

ФОС подлежат ежегодному пересмотру и обновлению.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Таблица 2.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
У 2.	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Уровень освоения материала. умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий.
У 3.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Уметь использовать теоретический опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
У 4.	Выполнять контрольные нормативы предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы по теме « физическая культура...»
Знать:		
З1.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных образований, вредных привычек и	Иметь представления о роли и месте знаний по дисциплине физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном

32	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Систему практических умений и навыков. Обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.
33	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Самоконтроль.
34	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Проведение практических работ; Наблюдение и экспертная оценка результатов деятельности обучающихся на практических занятиях.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Таблица 3

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 4. Лыжная подготовка Одновременные и попеременные лыжные ходы.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Первая помощь при травмах и обморожениях	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Элементы тактики лыжных гонок	<i>Практическое занятие</i>	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				

Обучение правилам соревнований	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Тема 4.2. Акробатика Техника безопасности при занятиях акробатикой.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Разучивание техники стойки на руках.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Совершенствование техники кувырков.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Разучивание техники прыжка через «козла»	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Упражнение в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Раздел 5. Волейбол Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				
Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4				

Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие</i>	<i>У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4</i>				
Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие</i>	<i>У 1, У 2, У 3, У 4 З 1, З 2, З 3, З 4</i>				

3.2. Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний по дисциплине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию. Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге. Колено находится над подъемом или носком ноги (точка 1). Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом 80-85°. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

При начале отталкивания палкой туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад. Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

Давление кистью осуществляется через петлю палки. В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу. Теперь скольжение происходит на правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют. Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

Рассмотрим отдельные элементы техники одновременного бесшажного хода. После окончания отталкивания двумя палками лыжник, скользя на обеих лыжах, выносит палки вперед, направляя их кольцами назад-вниз. Исходное положение перед отталкиванием: кисти рук на уровне глаз (точка 1), чуть шире плеч (точка 2); палки параллельны друг другу (точка 3) под острым углом 70-80° к опоре (точка 4); вес тела на передней части стоп (точка 5), локти в стороны (точка 6). При отталкивании палки ставят на снег на уровне носков лыжных ботинок (точка 1). На палки нужно давить сразу, как только они коснулись снега. Сначала давление осуществляется за счет сгибания туловища (точка 2), а затем за счет разгибания рук. При отталкивании палками ноги излишне не сгибать (точка 3). Кисти рук проходят возле коленей. Сгибать туловище вперед-вниз при отталкивании нужно с силой. В конце отталкивания рука и палка составляют одну прямую (точка 4). Туловище наклонено вперед почти до горизонтального положения (точка 5). После отталкивания палками следует свободное скольжение, плавное разгибание туловища (точка 1), и лыжник вновь выносит палки вперед. Резкое выпрямление значительно увеличивает давление на лыжи, что, в свою очередь, приводит к увеличению силы трения лыж о снег и потере скорости движения. Затем цикл движения повторяется.

Одновременно одношажный ход.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

Техника одновременного двухшажного конькового хода.

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают

неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище выпрямлено (точка 3). Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

В отличие от одновременных классических ходов в этом ходе палки ставятся в снег неодновременно, с несимметричным наклоном (точки 4 и 5) и неодинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах (точки 6 и 7).

Симметричному расположению правой и левой рук препятствует широко отведенная в сторону опорная лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе (точка 7), ставит палку под более острым углом (точка 8) и, как правило, несколько раньше другой. Кисти рук в начале отталкивания занимают разновысокое положение (точки 9 и 10).

Отталкивание палкой со стороны опорной ноги (на рисунке - правой) осуществляется строго по направлению движения лыжника. Другой палкой лыжник толкается больше в сторону, в поперечном направлении.

Завершается отталкивание палками (как и их постановка) неодновременно. Так, например, в правостороннем варианте хода левая палка раньше отрывается от снега. Неодинаковое положение палок свидетельствует о различном направлении приложения усилий и отталкивания. Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона). 58

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов. Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

Применяется этот ход редко, как правило, на подъемах крутизной свыше 15°.

Преодоление препятствий

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника..

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны (4-12°) при хорошем сцеплении со снегом.

При подъеме ступающим шагом полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

При подъеме «полуелочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

При подъеме «елочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Подъем «лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2).

Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа.

Туловище при этом держится вертикально.

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

Преодоление спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

Средняя стойка- ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями.

Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка- ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130°, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

Стойка при спуске наискось - боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (что- бы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15см.

Стойка отдыха - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания. В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

Повороты в движении.

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Поворот переступанием. При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз.

На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.

Поворот упором. Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжи. Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).

Перед началом поворота лыжник принимает положение «пруга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов. В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.

Поворот на параллельных лыжах. Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основной стойке спуска путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту. Если лыжни нет, то поворот на параллельных лыжах на склоне выполняется следующим образом.

Спускаясь в основной стойке, следует несколько согнуть ноги и затем сразу выпрямится с последующей «блокировкой» в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах в момент остановки после выпрямления. В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег, и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону.

Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.

Акробатика

Разучивание техники стойки на руках.

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук. Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Операционные кадры	Контрольные кадры	
1. Выпад вперед с опорой руками	Из о.с. выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить прямые руки на опору.	Выполнить упражнение 2-3 раза подряд.

	Маховая нога сзади прямая.	
2. Толчком одной, махом другой сменить положение ног.	Из о.с. выпад вперёд с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки, толчком одной и махом другой сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше)	После первой попытки – и.п. и повторить упражнение 2-3 раза.
3. Стойка на руках с помощью.	Выполнять с помощью: в упоре лёжа (тело прямое) двое партнёров сбоку захватывают исполнителя за бёдра и голени и поднимают в стойку на руках.	
4. Тоже махом одной и толчком другой ногой.	С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень), выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на	

	руках.	
5.Стойка на руках с опорой всем телом о стенку.	Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к стенке гимнастический мат.	
6.Стойка на руках.	Выполнять с соупражняющимися: толчком одной, махом другой стойка на руках (партнёр поддерживает после выхода в стойку) то же самостоятельно (выход в стойку без фиксации).	Стойка на руках толчком одной и махом другой 2 раза подряд.

Техника выполнения

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (рис. 97).

Последовательность обучения и совершенствования стойки

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Страховка и помощь

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватывает обучающегося за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Обучающийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

Кувырок вперед, назад.

- 1) группировка в упоре присев;
- 2) «качалка» - пережат вперед-назад;
- 3) пережат вперед-назад-упор присев;
- 4) упор присев - кувырок вперед - упор присев;
- 5) упор присев - пережат назад, кисти поставить на пол у головы - вернуться в и. п.;
- 6) кувырок назад в упор на коленях;
- 7) кувырок назад из и. п.: упор присев;
- 8) кувырок вперед -кувырок назад.

Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.

На брусьях выполняются маховые, силовые и статические упражнения, подъемы, спады, обороты, кувырки, сальто, повороты, перемахи и круги ногами, различные упоры и стойки на руках, всевозможные соскоки.

Упражнения на брусьях способствуют разностороннему развитию мышечной системы занимающихся, особенно рук и плечевого пояса, совершенствуют способность точно координировать усилия и ориентироваться в пространстве.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях необходимо вначале освоить упоры, стойки, рациональную технику размахиваний в упорах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкиваний от жердей в подъемах, поворотах и сальто. В начале обучения целесообразно использовать стоялки и низкие брусья, так как в этом случае занимающимся легче оказывать помощь. При выполнении упражнений на брусьях широко используются разнообразные способы помощи и страховки. При разучивании подъемов и кувырков помощь оказывается поддержкой или выталкиванием спортсмена (обучаемого) снизу под ноги, таз или плечи. Если обучаемому надо помочь, когда он находится выше жердей (при выполнении поворота махом вперед, кувырка назад и вперед

прогнувшись, стойки на руках и т.д.), то используется возвышение (стул, гимнастический стол или конь). Во всех случаях оказывать помощь нужно таким образом, чтобы руки страхующего не мешали движениям спортсмена (обучаемого).

Упор. В упоре тело находится в прямом положении, грудь развернута, голова – прямо, не допускается провисание в плечевых суставах, прямые руки опираются на жерди впереди сверху всей ладонной поверхностью. Для развития мышц, удерживающих тело в упоре, применяются упражнения с теннисным мячом, прыжки в упоре, длительное удержание упора, сгибание и разгибание рук в упоре и размахивании (на количество раз).

Подъем махом назад. Размахивание в упоре на руках; махом вперед – упор на руках согнувшись; разгибаясь, послать тело вперед-вверх и подтянуть плечи к кистям; пройдя вертикальное положение, усилить мах за счет активного движения ногами назад-вверх; одновременно с этим, нажимая руками на жерди и посылая плечи вперед-вверх, выпрямить руки и выйти в упор. При выходе в упор тело прогнуто, ноги не ниже уровня плеч. Подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям можно выполнять и махом вперед.

Последовательность разучивания: выполнить подтягивание плеч к кистям с поддержкой под спину снизу жердей; затем – размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад; после этого – подъем махом назад с помощью, поддерживая на махе назад снизу жердей под грудь и бедра с удержанием в упоре для ощущения обучаемым конечной фазы движения.

Совершенствование акробатических элементов в комбинации

«Акробатические элементы»

- Кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках; по окончании выполнения упражнения учитель задаёт вопрос? Какие мышцы участвовали в работе
 - Кувырок вперед, кувырок назад, в «полушпагат»
 - Перекаты вперед-назад - упор присев.
 - Комбинация из 4 - х упражнений.
1. Эстафеты.

Поделить класс на две команды «Сердце» и «Легкие». По окончании эстафет, учащиеся должны ответить: «Работали ли их команды «Сердце» и «Легкие» во время выполнения заданий

а) кувырок вперёд, бег, оббегание стойки, финиш.

б) команды стоят друг за другом, ноги врозь, первый проползает под ногами касается последнего, последний бежит, выполняет задание первого.

в) беговая эстафета. Бег с возвращением и передачей эстафетной палочки.

Волейбол

Верхняя прямая подача.

В этой спортивной игре есть всего 4 введения мяча в игру. Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, так как она является эффективной. Рассмотрим ее преимущества:

- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;
- если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;
- спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.

Для того чтобы правильно совершить прием, нужно отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепенной задачей подающего должна быть атака, направленная в уязвимое место, в противном случае нужно хотя бы вызвать затруднение отбивания мяча другой командой.

Расположение ног, рук и тела играют основную роль при освоении техники приема. Подробнее о ней:

1. Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.
2. Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.
3. Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.
4. Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.

Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку.

Также верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбегается с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар. Следует понимать, что такая подача является очень сильной и быстрой. Этот тип подачи практикуют игроки высокого класса, передовые команды. Перед выполнением приема надо полностью сосредоточиться, когда будете идти к месту подачи.

Чтобы научиться правильно выполнять подачу, необходимо много стараться, оттачивать свои навыки и проводить все действия под контролем специалиста. В нашем клубе вы можете научиться любым волейбольным ударам, в том числе пройти обучение подачи сверху в волейболе. Мы обеспечим все условия для достижения результатов в волейболе, объясним, что и как правильнее делать – обращайтесь.

Прием мяча снизу после подачи

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Передача двумя руками сверху вперед. Двухсторонняя игра.

Разберём технику выполнения: ноги согнуты, одна нога чуть впереди, туловище вертикально, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты, кисти на уровне лица и сложены в форме «ковша», пальцы напряжены и слегка согнуты. При выполнении передачи ноги и руки выпрямляются (как

пружины), а мячу задаётся нужное направление. Задание: ученики кладут мячи на пол рядом с собой и пробуют с имитировать передачу мяча сверху двумя руками.

Упражнения для освоения передачи мяча сверху двумя руками.

1. Из стойки волейболиста подбросить мяч вверх на 40-50 см. затем мягким ударом пальцев выполнить верхнюю передачу над собой.
2. Усложняем задачу: бросок мяча вверх-вправо, затем шаг вправо и приём мяча (отбить его над собой), затем поймать мяч в руки, потом также в обратном порядке.
3. приём мяча от стены. Задача игрока – встать в 1.5 -2 м от стены, бросить в неё мяч, а затем постараться выполнить верхний приём мяча, подбить его над головой. Затем поймать если получается, то усложняем задачу: ученики пробуют для приёма подходить к стене, а отбив мяч- отходить на 2 шага назад.

Совершенствование техники приема мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.

Упражнения в парах

Ученики делятся на пары и оставляют один мяч на пару. Напарники встают друг против друга, выполняют приём и передачу мяча сверху двумя руками. Усложняем задачу: пары не должны стоять на месте, а перемещаться вперёд-назад, т.е. выполняются передачи, при этом первый понемногу двигается спиной вперёд, второй-лицом вперёд, затем пошли обратно, теперь идут наоборот, тот. Кто шёл спиной вперёд, идёт лицом, а его напарник соответственно спиной

Совершенствование техники приема мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.

Этому приему достойным «аналогом» может стать сильная боковая подача. Второй вид считается более трудным в исполнении, и он обычно проваливается, поэтому первому способу нет равных. Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:

- положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
- плечи отводят назад, при этом руки разводят в сторону;
- мяч забрасывается за свою голову;
- выполнение подачи выпрямленной рукой

4. Критерии оценки

Оценка «5» -обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» -имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» -допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» -учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценивания практических работ и практической подготовки

Нормативы		1 курс		2 курс		3 курс	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Легкая атлетика						
1.1	Бег 100 м.	13.8 14.3 14.6	16.3 17.6 18.0	13.5 14.8 15.1	16.5 17.0 17.5	13.5 14.8 15.1	16.5 17.0 17.5
1.2	Бег 1000м-ю 500м-д	3.35 3.50 4.10	2.00 2.03 2.05	3.25 3.45 4.04	1.55 2.00 2.03	3.20 3.40 4.00	1.53 1.55 2.00
1.3	Бег 3000м-ю 2000м-д	13.10 14.40 15.10	9.50 11.20 11.50	12.30 13.30 14.00	10.30 11.15 11.35	12.30 13.30 14.00	10.30 11.15 11.35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши(раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- девушки(раз)	13 10 8	16 10 9	13 10 9	14 12 10	13 10 9	14 12 10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230 210 200	185 170 160	240 230 215	195 180 170	240 230 215	195 180 170
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.)	50 40 30	40 30 20	57 50 44	47 40 34	57 50 44	47 40 34
1.7	Подскок со скакалкой(за 1 мин)	110 100 90	130 125 120	120 110 100	135 130 125	130 120 110	140 135 130
1.8	Челночный бег	24.0 26.0 28.0	26.0 28.0 30.0	22.0 24.0 26.0	24.0 26.0 28.0	20.0 22.0 24.0	22.0 24.0 26.0
1.9	Метание спортивного снаряда весом 700г-юноши 500г-девушки	38 32 27	21 17 13	37 35 33	21 17 14	37 35 33	21 17 14
2	Баскетбол.						
2.1	Штрафной бросок(из 10 бросков)	4 3 2	3 2 1	5 4 3	4 3 2	6 5 4	5 4 3
2.2	Двухсторонняя игра	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
3	Волейбол.						
3.1	Прием и передача мяча сверху двумя руками(раз)	40 30 20	30 20 10	50 40 30	40 30 20	60 50 40	50 40 30
3.2	Подача мяча в зоны №1,5,6 (из 10 подач)	1 зона 4 3 2	1 зона 3 2 1	5 зона 5 4 3	5 зона 4 3 2	6 зона 6 5 4	6 зона 5 4 3
3.3	Двухсторонняя игра	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
4	Лыжная подготовка.						

4.1	Подъем «елочкой», «лесенкой»	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
4.2	Спуск в основной стойке	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
4.3	Бег на лыжах	23.40	17.30	23.30	18.00	23.30	18.00
	5 км-юноши	25.00	18.45	25.30	19.30	25.30	19.30
	3 км-девушки	25.40	19.15	26.30	20.20	26.30	20.20
5	Гимнастика.						
5.1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи- см)	13	16	13	16	13	16
		8	9	7	11	7	11
		6	7	6	8	6	8
5.2	Рывок гири 16 кг(раз)-юноши	35	19	40	20	40	20
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)-девушки	25	13	30	15	30	15
		15	11	20	10	20	10

Критерии оценивания практических работ и практической подготовки

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши (оценка)			Девушки (оценка)		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.8	18.0	17.6	16.5
2	Бег 2000 м (мин. с.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Челночный бег 3x10	9.0	8.6	7.5	9.5	8.7	8.4
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	9	13	2	3	4
	Или рывок гири 16 кг	15	25	35	-	-	-

	Верхняя прямая подача (Волейбол, Кол-во раз)	1	2	3	1	2	3
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	18	36	9	10	16
5	Штрафной бросок в кольцо Бросок из под щита после ведения (Баскетбол, 10 попыток, кол-во раз)	3 5	4 7	5 8	2 4	3 6	4 7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200- 210	215- 225	230- 240	150- 160	165-175	180-190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	28	32	38	20	25	30

	за 30 секунд)						
8	Верхняя передача над собой (волейбол) (Кол-во раз)	6	8	10	5	6	8