



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР


Ю.А.Пуртова

**Комплект
контрольно-оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
учебной дисциплине
ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
(ППКРС)
по профессии:**

15.01.36 Дефектоскопист

**Форма проведения оценочной процедуры
Зачет/Дифференцированный зачет**

Форма обучения очная

Курс 3

Семестр 5,6

Когалым, 2020

Комплект контрольно–оценочных средств по учебной дисциплине ОП.04 «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии СПО 15.01.36 Дефектоскопист.

Организация-разработчик: бюджетное учреждение Ханты - Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 1 от 02 09 2020 г.

Разработчики:

Козлова Любовь Владимировна - преподаватель физической культуры;
Федорук Михаил Фёдорович - преподаватель физической культуры.

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  

СОДЕРЖАНИЕ

I ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1 Общие положения	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
1.3 Определение предметов, объектов и показателей оценивания.....	5
II КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
2.1 Условия проведения задания	6
2.2 Тестовые задания для проведения зачёта в спортивном зале	6
2.3 Тестовые задания для проведения зачета с применением дистанционных образовательных технологий для основной и подготовительной групп здоровья, для студентов с ограниченными возможностями здоровья	6
III КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	8
3.1 Технологическая матрица теста.....	9
3.2 Критерии оценивания.....	10
Приложение 1 Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения	19
Приложение 2 Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.....	20
Приложение 3 Оценка уровня физической подготовленности	21
Приложение 4 Оценка уровня физической подготовленности по волейболу.....	22

І ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются подлежащие проверке знания и умения, установленные образовательными стандартами.

Для подтверждения усвоения знаний и умений необходима констатация их сформированности у обучающегося. Общие компетенции формируются в процессе освоения ППСЗ в целом, поэтому по результатам освоения учебной дисциплины возможно оценивание положительной динамики их формирования.

Программа по учебной дисциплине реализуется на III курсе (5,6 семестр).

Формой аттестации по учебной дисциплине является:

- зачет в пятом семестре;
- дифференцированный зачет в шестом семестре.

Зачет и дифференцированный зачет включает следующие методы:

- тестирование (выполнение контрольных нормативов на практических занятиях), если нет противопоказаний по медицинским данным;
- решение тестов на бланках и с применением дистанционных образовательных технологий.
- решение тестов для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины ОП.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 15.01.36 Дефектоскопист следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

У₁. Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

У₂. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

У₃. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

У₄. уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности.

З₁. Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания. ■

ОК₁. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК₅. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК.8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Настоящий комплект оценочных средств (КОС) может быть использован в программах дополнительного профессионального образования (профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации) и заочной формы обучения.

1.3 Определение предметов, объектов и показателей оценивания

Предмет (ы) оценивания	Показатели Оценки	Способы оценивания
Раздел 1. Лёгкая атлетика (осень).	Бег 3 000 м (мин, с) юн.	Выполнение упражнений согласно приложениям 1,2,3
	Бег 2 000 м (мин, с) д.	
	Прыжок в длину с места (см)	
	Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	
	6- минутный бег, м	
Раздел 2. Спортивная игра: баскетбол	Передачи мяча в стену на скорость	Выполнение упражнений согласно приложению 4
	Штрафной бросок	
	Броски с дистанции (количество раз)	
	Скоростная техника	
Раздел 3. Спортивная игра: волейбол	Передачи верхние в парах	Выполнение упражнений согласно приложению 4
	Передачи над собой в кругу	
	Подача (любая)	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах).	Наклон вперед из положения стоя (см)	Выполнение упражнений согласно приложениям 1,2,3
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз, юноши), на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз, девушки).	
Раздел 6. Лыжная подготовка.	Бег на лыжах 3 км (мин, с) дев. Бег на лыжах 5 км (мин, с) юн.	Выполнение упражнений согласно приложениям 1,2
Раздел 7. Гимнастика	Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	Выполнение упражнений согласно приложениям 1,2
	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	
	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) юноши, 1 кг (девушки)	
Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)	Метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.)	Выполнение упражнений согласно приложениям 1,2

II КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

2.1. Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания - спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: набивной мяч 2 кг и 1 кг, лыжи, шведская стенка, перекладина, спортивные маты, секундомер, метровая лента, спортивная лавка.
3. Максимальное время выполнения задания: 90 минут (2 академических часа).

2.2. Тестовые задания для проведения зачета в спортивном зале на III курсе 5-м семестре.

Лёгкая атлетика:

- 6- минутный бег;
- координационный тест челночный бег 3*10 м (с).

Баскетбол:

- Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)
- Штрафной бросок (из 20 бросков)

Результаты тестов оцениваются согласно приложениям 1,2,3,4.

2.3. Тестовые задания для проведения дифференцированного зачета с применением дистанционных образовательных технологий для основной и подготовительной групп здоровья, для студентов с ограниченными возможностями здоровья на III курсе 6-м семестре.

Обучающимся необходимо прочитать вопрос и выбрать верный вариант ответа.

Вопросы из раздела общей физической подготовки.

1. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

2. Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

3. По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

Вопросы из раздела лёгкой атлетики.

1. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:

- А) От 300 м
- Б) От 3000 до 10000 м
- В) От 100 до 600 м

2. При беге на длинные дистанции необходимо:

- А) Соблюдать технику отталкивания ногами, держать корпус и двигать руками
- Б) Соблюдать технику дыхания, бежать с равномерной скоростью, держа корпус прямо
- В) Нет разницы, лишь бы прибежать первым

3. Тренировки перед забегами необходимо проводить:

- А) 3 раза в неделю
- Б) 2 раза в день
- В) Регулярно

Вопросы из раздела спортивных игр (баскетбол).

1. Разметка поля:

- А) 28x15
- Б) 24x15
- В) 10x10

2. Высота баскетбольного кольца:

- А) 3, 05 м
- Б) 2 м
- В) 1, 05 м

3. Штрафной бросок оценивается:

- А) в 1 очко
- Б) в 2 очка
- В) в 3 очка

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных учреждений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
91 - 100	5	«отлично»
76 - 90	4	«хорошо»
65 - 75	3	«удовлетворительно»
Менее 61	2	«неудовлетворительно»

III КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Тестовые задания для проведения зачета в спортивном зале		
Тест	Критерий оценивания	Результат
Общая выносливость – бег или ходьба.	В течение шести минут тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием.	Расстояние, пройденное тестируемым.
Скоростно-силовые качества - прыжки в длину с места	Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше	является максимальной длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.
Сила мышц рук и плечевого пояса - сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище).	Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола)	Засчитывается количество выполненных упражнений
Тестовые задания для проведения дифференцированного зачета в спортивном зале		
Координации движений, ловкость, быстрота двигательной реакции – бросок и ловля теннисного мяча.	Тестируемый, кидает мяч в стену одной рукой, ловит двумя с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе	Засчитывается количество пойманных мячей.
Скоростная выносливость, сила мышц ног - прыжки через скакалку	Тестируемый подбирает необходимую скакалку. На двух ногах перепрыгивает через неё.	Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
Силовая выносливость - приседания.	Тестируемый приседает на двух ногах. В момент приседания, руки выводит перед собой, спину держит ровно. Темп приседаний тестируемый выбирает сам.	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого

3.1 Технологическая матрица теста

Наименования укрупненных тем по УД	У ₁	У ₂	У ₃	У ₄	З ₁
Раздел 2. Лёгкая атлетика	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивная игра: баскетбол	+	+	+	+	+
Раздел 4. Спортивная игра: волейбол.	+	+	+	+	+
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	+	+	+	+	+

3.2 Критерии оценивания:

1. Бег 3 000 м (мин, с) юн. Бег 2 000 м (мин, с) д.: Заключается в преодолении конкретно обозначенной дистанции на время.

2. Прыжок в длину с места (см): Толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

3. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с): Исходное положение: принять низкий старт на линии старта, по команде «марш» пробежать отрезок 10 метров 3 раза, касаться ногой пола за линией.

4. 6- минутный бег, м.

4. Передачи мяча в стену на скорость.

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

5. Штрафной бросок.

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

6. Верхняя передача волейбольного мяча в парах.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук;

заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полёта.

7. Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Особенность исходного положения при передаче над собой состоит в том, что игрок встречает мяч не перед собой, а над собой, и поэтому кисти рук располагаются параллельно полу. После принятия исходного положения выполняется основная фаза, которая характеризуется встречным движением рук навстречу мячу, последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно выполняться по возможности слитно. Амортизация и вылет мяча начинается с момента соприкосновения мяча с пальцами рук до полной потери скорости полета мяча. При этом за счет непрерывающегося разгибания ног происходит небольшое поднимание общего центра тяжести волейболиста, одновременно с этим руки, разгибаясь в локтевых суставах, постепенно увеличивают скорость своего движения. В результате усилий, прилагаемых к опоре, пятки несколько отрываются от пола, вес тела переносится на носки обеих ног.

Кисти и пальцы рук, взаимодействуя с мячом, упруго выпрямляются, происходит незначительное пригибание в грудной и поясничной частях тела. Сопровождая движение мяча ноги, туловище и руки студента выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление. Заключительная фаза характеризуется опусканием рук кратчайшим путем (в этот момент должно произойти расслабление), сгибанием ног и переходом к последующим действиям.

8. Подача волейбольного мяча (любая).

Студенту предоставляется выбор на выполнение любой (нижняя, верхняя, сбоку) подачи. Подача считается выполненной если игрок не заступил за линию поля и мяч перелетел над сеткой.

9. Нижняя прямая подача.

1. Положение ног и туловища

И.п. поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левой выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

2. Кисть

При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут.

Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

3. Положение рук

И.п. при выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч. Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

4. Подбрасывание мяча

Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

10. Подача

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Верхняя прямая подача.

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.

2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение

5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.

6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (жесткая кисть), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.

После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.

7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Боковая подача.

1. Исходным положением игрока считается, когда он левой стороной повернут к сетке, при этом его ноги сгибаются в коленях.

2. Делается заброс мяча выше левого плеча на высоту не более метра. Замах отвечает правая рука, при этом плечо опускается вниз и рука идет назад. В это время весь вес концентрируется на правой ноге.

3. Далее правая рука поднимается сзади, словно дугой вверх, и происходит удар по мячу слегка напряженной кистью. Во время удара весь вес полностью переносится на левую сторону тела. Сила удара увеличивается, если в процессе подачи корпусом тела сделать поворот в левую сторону, выполнить несколько шагов.

4. Особого внимания заслуживает верхняя боковая подача с вращением мяча. Заброс мяча при этом делается на высоте 1,5 м над головой. Удар совершается вперед-сзади, корпус тела при этом развернут к сетке. Сила удара достигается за счет нескольких шагов выполненных в процессе удара. Остальные движения такие же, как и в первом случае.

5. При подаче нужно внимательно следить за траекторией полета мяча, чтобы вовремя совершить четкий удар.

11. Наклон вперед из положения стоя на скамье (см).

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

12. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)

Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение

упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- одновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, студент подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого студент выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения студент подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

13. Бег на лыжах 3 км классическим ходом (мин, с) дев. Бег на лыжах 5 км классическим ходом (мин, с) юн.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл состоит из одного отталкивания ног. Одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. Длина цикла -

7-9 м, продолжительность - 0,8-1,2 с, скорость - 6-8 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин., продолжительность отталкивания ногой - 0,08-0,12 с, руками - 0,25-0,3с.

В цикле скоростного варианта хода выделено шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками.

Фаза 1 - свободное скольжения на двух лыжах. Начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе. Продолжительность фазы - 0,25-0,3 с.

Если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую (левую) ногу почти на стопу назад, сгибает ее в коленном суставе и начинает подводит к опорной (правой) ноге. Массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускает прямыми вниз.

Фаза 2 - скольжение с подседанием. Начинается фаза со сгибания опорной (правой) ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки правой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09 с.

За это время лыжник сгибает правую ногу в коленном суставе на 20° , отклоненную голень приводит в положение наклоненной вперед под углом 85° . Маховая нога лыжника догоняет опорную (стопы вместе), туловище он наклоняет, сгибая в тазобедренном суставе на 5-7с. Руки лыжник начинает выносить вперед, сгибая в локтевых суставах.

Фаза 3 - выпад с подседанием. Начинается фаза с момента остановки правой лыжи и заканчивается началом выпрямления правой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы - 0,03-0,06 с.

Выпад левой ногой лыжник может начать до остановки правой лыжи (слишком рано), в момент остановки (своевременно) или после остановки ее (с запозданием).

В этой фазе лыжник, сгибая правую ногу в коленном и голеностопном суставах, заканчивает подседание. Проекция центра массы тела его сосредоточивается на передней части стопы. Сгибая руки в локтевых суставах, лыжник продолжает ускоренно выносить палки вперед.

Фаза 4 - отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги - от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,09-0,12 с.

В этой фазе лыжник активно выпрямляет правую ногу: в тазобедренном суставе - на 65° , в коленном - на 55° . Отталкивание заканчивается под углом $45-55^\circ$ разгибанием в голеностопном суставе. Лыжник продолжает выносить палки вперед-вверх, поднимая кисти рук до уровня глаз. Туловище его за это

время разгибается приблизительно на 10° и образует с толчковой ногой прямую линию.

Фаза 5 - свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается фаза с отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой палок на опору. Продолжительность фазы 0,2-0,3 с.

Окончив отталкивание, лыжник продолжает отводить правую ногу по инерции назад-вверх, сгибая ее с целью расслабления в коленном суставе. Опорную (левую) ногу он начинает плавно разгибать в коленном суставе, а голень, наклоненную вперед, приводит в вертикальное положение. Палки лыжник продолжает выносить вверх, а кисти рук его поднимаются выше головы.

Фаза 6 - скольжении с одновременным отталкиванием руками. Продолжительность фазы - 0,2-0,25 с.

Маховая (правая) нога не полностью подводится к опорной, а остается на полстопы сзади нее. Стопа левой ноги выдвинута вперед, голень ее отклонена назад на $5-10^\circ$ от вертикали, чем обеспечивается жесткая (без амортизации) передача усилия, развиваемого при отталкивании туловищем и руками, на скользящие лыжи. Отрывом палок от снега заканчивается цикл скоростного варианта одновременного одношажного хода.

14. Гимнастический комплекс упражнений:

- утренней гимнастики;

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.

4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.

5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить. 6 [Введите текст]

6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.

7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).

8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.

9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

10.И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед

- производственной гимнастики;

1. И.п.: сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

2. И.п.: стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

3. И.п.: стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

4. И.п.: стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

5. И.п.: стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

6. И.п.: стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

7. И.п.: сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

8.И.п.: сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

9.И.п.: стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

10.И.п.: стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение -выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

15. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге).

1. Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Взяться руками за опору, расположенную перед студентом.

2. Вытянуть одну ногу вперед и поднять вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Руки расположены на опоре примерно на уровне солнечного сплетения.

3. Опускаясь вниз, делается плавный вдох. Основная задача – не дать колену отклониться от заданной траектории, колено должно сгибаться в той же плоскости, что и расположена стопа (прямо).

4. Опускаться вниз необходимо пока не произойдет касания бицепса бедра икроножной мышцы.

5. Начинать вставать необходимо из нижней точки, одновременно с этим делая выдох и не забывая про положение колена – оно должно располагаться на линии стопы и не должно выходить за уровень носка. Плотно держаться за опору и немного помогать себе руками, если сил квадрицепса не хватает для того, чтобы встать.

16. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) юноши, 1 кг (девушки)

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах классическим ходом 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5
12. Метание гранаты 700 г (м).	35	29	27

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км классическим ходом (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного меча 2 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Метание гранаты 500 г (м).	20	16	13

Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
4	выносливость	6-ти минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300- 1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Баскетбол								
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
3	Броски с дистанции (количество раз)	16 17	13	11-12	9-10	11	9-10	8
4	Скоростная техника (с)	16 17	13	14-15	16-17	15	16-18	19
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4