

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МК ИнгГУ  
\_\_\_\_\_ Л.Б. Наурбиева  
«22»\_ 05. 2024г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной  
аттестации обучающихся по учебной дисциплине  
СОО. 01.06. Физическая культура**

**Специальность**  
34.02.01. Сестринское дело  
(базовая подготовка)

**Квалификация выпускника**  
Медицинская сестра / Медицинский брат

**Форма обучения**  
Очная

**Магас, 2024г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К ПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ  
КОНТРОЛЯ**
- 4. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОС**
- 5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

## 1. Пояснительная записка

Федеральный Государственный образовательный стандарт подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело предусматривает в учебном процессе преподавание дисциплины СОО.01.06 «Физическая культура».

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих СОО.01.06 «Физическая культура»

ФОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, рабочей программы СОО.01.06 «Физическая культура»

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающейся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК.3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК.4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

"Физическая культура" - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

Связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля

В процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных,

речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
<b>Уметь:</b>	
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>- оценка выполнения заданий текущего контроля:</li> <li>- бег на короткие, длинные и средние дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с места, способом «согнув ноги»;</li> <li>- кроссовая подготовка 1000м, 2000м, 3000м;</li> <li>- оценка качества физического развития на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра);</li> <li>- оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры(волейбол).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>- верхний, нижний приём мяча;</li> <li>- подача мяча на точность;</li> <li>- оценка выполнения обучающимися функций судьи;</li> <li>- оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в спортивных играх.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники передвижения на лыжах различными ходами;</li> </ul>

	<p>-техника выполнения поворотов, спусков, подъёмов.</p> <p><b>Плавание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка техники овладения способами плавания кроль на груди ,кроль на спине;</li> <li>- техники старта и поворота при плавании кролем. -контрольное проплывание(девушки - 50м, юноши 100м )без учёта времени.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в атлетической гимнастике;</li> <li>-оценка физического развития обучающегося входе и выходе(начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра)</li> <li>-поднимание туловища в положении лёжа (пресс);</li> <li>-сгибание и разгибание рук в лёжа(отжимание);</li> <li>-подтягивание на перекладине(юн); -прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту).</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<p>-О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>-Основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка деятельности на практических занятиях; - оценка выполнения заданий для самостоятельной работы во внеаудиторное время;</li> <li>- оценка выполнения контрольных нормативов текущего контроля;</li> <li>-оценка за проведённые фрагменты занятий по развитию физических качеств по разделам лёгкой атлетики, спортивным играм, атлетической гимнастике.</li> <li>- оценка контрольного норматива на диф.зачёте.</li> </ul>

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет; проводится в соответствии с расписанием учебного процесса на последнем занятии. Зачёт проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общей и физической подготовке на выходе.

Перечень контрольных нормативов, выносимых на зачет, разработан преподавателем учебной дисциплины.

#### **4. Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	1.Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы .	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся по программе учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- теоретические знания;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Перечень контрольных нормативов, выносимых на зачет:

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1.Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -волейбол -лыжная подготовка -атлетическая гимнастика -плавание 2.Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Приложение1. Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.

#### **4. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины.**

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Таблица 2. Формы и методы текущего контроля успеваемости учебной дисциплины и формируемые общие компетенции по темам (разделам).



Элемент учебной дисциплины		Форма и метод контроля		Формируемые ОК и ПК
		Формы контроля	Методы контроля	
<b>Раздел. Основы физической культуры</b>				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		Устный опрос, индивидуальный опрос	реферативный	ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
<b>1 семестр</b>		<b>28</b>		
	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>10</b>		
1.	Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
3.	Бег на короткие дистанции (100м).	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
4.	Прыжок в длину с места.	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
5.	Воспитание выносливости	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.
	<b>Раздел 3. Плавание</b>	<b>8</b>		
6.	Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		ОК.04., ОК.06., ОК.08. ПК.3.2., ПК.4.6.

7.	Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди ,кроль на спине.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
8.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
9.	Специальные упражнения для изучения техники плавания	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.

	кроль на груди ,кроль на спине.			
	<b>Раздел 4.Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
10.	ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
11.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
12.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
13.	Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
14.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
	<b>2 семестр</b>	<b>42</b>		
	<b>Раздел1.Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
1.	Попеременный двухшажный ход.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.

2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
3.	Попеременный двухшажный ход	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
	<b>Раздел2.Волейбол</b>	<b>6</b>		
4	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
5.	Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
6.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.

	после перемещения. Учебная игра.			ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
	<b>Раздел3.Атлетическая гимнастика.</b>	<b>14</b>		
7.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
8.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
9.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
10.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
11.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
12.	Упражнения для развития мышечных групп	Индивидуальн ый		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.

13.	Упражнения для развития мышечных групп	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
	<b>Раздел5.Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>		
14.	Воспитание выносливости.	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
15.	Бег на короткие дистанции100м	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
16.	Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000м(девушки).	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
17	Бег на средние дистанции-500м.	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
18.	Кроссовая подготовка.	Групповой		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
19.	Кроссовая подготовка.	Групповой		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
	<b>Раздел6.Плавание</b>	<b>4</b>		
20.	Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.
21.	Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		ОК.04.,ОК.06.,ОК.08. ПК.3.2.,ПК.4.6.

## 5. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

### □ Пакет преподавателя.

- условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения:спортивный зал

Время выполнения задания –90 минут - критерии

оценки освоения программы учебной дисциплины.

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, увереннообучающейся овладел формой движения;в

играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

#### **□ Задания для обучающегося. -вид фонда оценочных средств:**

Перечень приложений к фонду оценочных  
средств по учебной дисциплине  
Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости

#### **I семестр**

##### **Раздел 1. Лёгкая атлетика.**

**Тема 1.** Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие :изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги»

-ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;

-многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх; -бег с низкого старта 30-40 метров;

-ходьба со штангой широким хватом;

-пробежание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов; -6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;  
-4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу.

**Тема 2.**Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

- приседания с использованием штанги небольшого веса;  
-выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;  
-запрыгивания на скамейку или другое возвышение; -прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;  
-ходьба гуськом.

**Тема3.**Бег на короткие дистанции (100м)

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива-бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4 Юноши-13,8
4	Девушки-17,5 Юноши-14,2
3	Девушки-18,3 Юноши-14,8

**Тема4.**Прыжок в длину с места.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-180 Юноши-210
4	Девушки-170 Юноши-200
3	Девушки-160 Юноши-190

**Тема5.**Воспитание выносливости

**Вид контроля:**Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн без учёта времени

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

5	Девушки-б\у времени Юноши -б\у времени
---	---

## **Раздел2.Плавание**

**Тема6.** Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов: -для начинающих – держась руками за опору работа ног;

-тренировка ног с доской;

- плывём на ногах кролем, ноги работают попеременно вверх-вниз;

-делаем вдох над водой, опускаем голову в воду - делаем выдох (через нос и рот с пузырями) и считаем до10; -скольжение на воде.

**Тема7.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-маховые упражнения руками,ногами с большой амплитудой;

-упражнения на гибкость;

-разогревающие упражнения: ходьба ,приседания ,наклоны;

-движение ног, опираясь руками о бортик;

-движения рук,стоя на дне;

-плавание с доской с помощью одних ног.

-плавание с доской с помощью одних рук.

---

**Тема 8.** Плавание в умеренном и попеременном темпе. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

---

-проплывание отрезков 10-15 м применяя ранее изученные способы.

-плавание в полной координации применяя один из выбранных способов,в умеренном и попеременном темпе.

**Тема9.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-плавание с доской с помощью одних ног;  
 - плавание с доской с помощью одних рук,  
 -проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, -  
 проплывание 100-150 м по 3-4 раза, в умеренном темпе.

### **Раздел3.Атлетическая гимнастика**

**Тема10.**ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-девушкиподнимание туловища из положения лёжа(пресс) кол-во раз за 30 сек; юноши подтягивание на высокой перекладине.

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-28 Юноши -13
4	Девушки-20 Юноши -11
3	Девушки-15 Юноши - 8

**Тема11.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

**Тема12.**Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку(кол-во в мин)

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------



5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

**Тема13.** Упражнения для развития мышечных групп с гантелями. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- подъём рук с гантелями;
- приседания на одной ноге с гантелями;
- сведение рук с гантелями;
- тяга гантелей на наклонной скамье;
- выпады с гантелями.

**Тема14.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на лопатках;
- «Велосипед».

## Псеместр

### Раздел.Волейбол

**Тема4.** Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- ТБ на занятиях спортивных игр
- совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ;
- совершенствованиепередачи мяча сверху двумя руками;
- перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

**Тема5.** Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие: -  
совершенствование стоек-основной,стартовой;

- совершенствование стоек-устойчивой,неустойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
- применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

**Тема6.** Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Учебная игра.

**Вид контроля:** практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча сверху,снизу (из 10)

- выполнение перемещений:бег,скачоквперёд,в сторону; -
- выполнение игровых элементов на оценку; -
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 8 Юноши- 10
4	Девушки- 6 Юноши - 8
3	Девушки- 4 Юноши 6

## **Раздел.Атлетическая гимнастика**

**Тема7.**Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

**Вид контроля:**выполнение подготовительных упражненийдля сдачи контрольных нормативов:

- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- прыжки на скакалке.

**Тема8.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- выполнение подготовительных упражнений на осанку в положении лежа на мате.
- упражнения на мышцы пресса и спины;

**Тема9.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- выполнение упражнений в положении лежа на мате. -
- упражнения на развития гибкости;
- упражнения на растяжку.

**Тема 10.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-общая физическая подготовка.

**Тема 11.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

-общая физическая подготовка.

**Тема 12.** Упражнения для развития мышечных групп. **Вид контроля:** сдача контрольного норматива-Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

**Тема 13.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке -1 мин

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

### **Раздел. Лёгкая атлетика.**

**Тема 14.** Воспитание выносливости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-совершенствование бега с низкого, среднего, высокого старта; -совершенствование техники бега по прямой; -совершенствование техники стартового разгона.  
-легкоатлетический кросс.

**Тема15.**Бег на короткие дистанции-

100м **Вид контроля:** сдача

контрольного норматива

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4
	Юноши- 13,8
4	Девушки- 17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки- 18,3 Юноши- 14,8

**Тема16.**Освоение техники равномерного бега на 3000м

(юноши),2000м(девушки) **Вид контроля:**индивидуальное практическое

занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи

контрольного норматива: -бег лёгким бегом юн 3000м,дев 2000м с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

**Тема17.** Бег на средние дистанции-500м.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива –бег 500м(мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 3,5 Юноши- 2.0
4	Девушки- 4.0 Юноши- 2.05
3	Девушки- 4.2 Юноши- 2.15

**Тема18.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров; -

упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;

-упражнения на специальную выносливость .

**Тема 19.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:**Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев,3000м-юн б\у времени

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- б\у Юноши- б\у

#### **Раздел4.Плавание.**

**Тема20.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- выполнение подводящих упражнений на суше;
- имитация движений рук ,ног и дыхания на суше;
- плавание в медленном и попеременном темпе 4х25 спина;
- плавание в медленном и попеременном темпе 4х25 грудь.

**Тема21.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива:25м- девушки, Юноши -50м .

Оценка	Показатели оценки
	Девушки: без учёта времени Юноши: без учёта времени











