

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»

Рассмотрено и одобрено

на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей в области
физической культуры и дополнительного
образования

Протокол № 3 от «14» ноября 2023 г.
Председатель ПЦК(кафедры) *Голубева Л.В.*

Утверждено

зам. директора по УВР

Ульянова Н.Ю.

«_____» _____ 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля

и контроля самостоятельной работы

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по профессии

35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства

Разработчики:

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж», преподаватель, Л.И. Гуляева

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура*.

Объектами текущего контроля по учебной дисциплине являются знания и умения.

Текущий контроль и оценка знаний и умений осуществляются с использованием следующих форм и методов: для контроля и оценивания знаний - *тест, самостоятельная работа* для контроля и оценивания умений *практические работы*.

Фонд оценочных средств включает задания и критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся. Самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и программу СГ.04 Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

1.2. Распределение показателей оценки по темам и видам учебных занятий

Проверяемые знания	Критерии оценивания	Тема рабочей программы учебной дисциплины	Самостоятельная работа	Практическое занятие	Формы текущего контроля и проверки
З 2.1.01 Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	тест
Зо 01.03 Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
Зо 01.06 Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности		Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	
Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
		Тема 2.1 Волейбол		11-13	

		Тема 2.2 Баскетбол		14-17	
Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	Тестирования Оценка результатов выполнения практического занятия
		Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики		6-7	
		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
		Тема 2.1 Волейбол		11-13	
		Тема 2.2 Баскетбол		14-17	
Зо 08.02 Основы здорового образа жизни	Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; Пропагандирует	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	
		Тема 1.2 Гимнастика с		6-7	

	здоровый образ жизни, является его сторонником;	элементами акробатики			
		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
		Тема 2.1 Волейбол		11-13	
		Тема 2.2 Баскетбол		14-17	
Зо.08.03Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для мастера столярного и мебельного производства	Контроль правил выполнения безопасного труда				
Проверяемые умения					
У 2.1.01 Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных	Контроль правил выполнения безопасного труда Таблица контрольных результатов	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика -	1-5	Оценка результатов выполнения: самостоятельной работы,
Уо 01.03Определять этапы решения задачи		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	

Уо 01.09 Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;				
Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды	Учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
		Тема 2.1 Волейбол		11-13	
		Тема 2.2 Баскетбол		14-17	
Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	Оценка результатов выполнения практического занятия

	<p>Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</p> <p>Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</p> <p>Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</p> <p>Обладает хорошей физической формой;</p> <p>Участствует в спортивных мероприятиях различного уровня;</p>	Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики		6-7	
		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
Уо 08.02 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> <p>Посещает спортивные секции</p>	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Тема 1.1 Лёгкая атлетика	1-5	Оценка результатов выполнения: самостоятельной работы, тестирования
		Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики		6-7	

		Тема 1.3 Лыжная подготовка		8-10	
Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для мастера столярного и мебельного производства	Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;				

2. Оценка освоения учебной дисциплины

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

При оценивании теоретических знаний по СГ.04 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний используются методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Тема 1.1 Лёгкая атлетика

Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.

Цель: формирование знаний по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.

Средства обучения: диагностический материал

Задания:

1. Выполнить тест на проверку знаний техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Составить профессиограмму выбранной профессии, заполнив таблицу.

Форма проверки знаний тест

1. Инструкция для обучающихся по выполнению теста

Тест включает 10 вопросов, для каждого из которых представлено несколько вариантов ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос,

выбрать правильный с Вашей точки зрения ответ, в тестовой форме указать номер правильного ответа напротив номера соответствующего вопроса. Время выполнения – 20 минут.

1. Тестовое задание Наличие у обучающегося спортивной формы:

варианты ответов:

- А. обязательно;
- Б. по возможности;
- В. по желанию;
- Г. не обязательно.

2. Тестовое задание Проводить разминку на уроке:

варианты ответов

- А. проводить не надо;
- Б. иногда можно и провести;
- В. проводить обязательно

3. Тестовое задание Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть

варианты ответов:

- А. вытерты насухо;
- Б. влажные и скользкие.

4. Тестовое задание Резкая «стопорящая» остановка при беге:

варианты ответов:

- А. провоцирует столкновение;
- Б. способствует исключению столкновения.

5. Тестовое задание Во время прыжка нужно приземляться:

варианты ответов:

- А. на руки
- Б. на ноги
- В. на спину

6. Тестовое задание При выполнении упражнений по метанию:

варианты ответов:

- А. люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- Б. люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метателя, не мешая ему.
- В. нет разницы, где стоять.

7. Тестовое задание Снаряд для метания подаётся друг другу:

варианты ответов

- А. броском
- Б. катанием
- В. из рук в руки

8. Тестовое задание При пожаре:

варианты ответов:

- А. прекратить занятие, бежать за вещами;
- Б. если не видно огня и дыма, можно продолжать урок;
- В. прекратить занятие, слушать указания учителя по аварийной эвакуации.

9. Тестовое задание При плохом самочувствии:

варианты ответов:

- А. прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- Б. заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

10. Тестовое задание При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:

варианты ответов:

- А. не будете соблюдать дистанцию;

- Б. будете толкать и торопить впереди идущего;
 В. будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

Критерии оценки:

$$K = (\text{количество верных ответов}) / (\text{общее количество ответов}) * 100$$

Коэффициент	отметка
1-0,9	5 (отлично)
0,71-0,89	4 (хорошо)
0,6-0,7	3 (удовлетворительно)
0-0,69	2 (неудовлетворительно)

Эталоны ответов

№ вопроса	1	2	3	4	5
№ ответа	а	а	г	б	б
№ вопроса	6	7	8	9	10
№ ответа	б	в	в	а	в

2. Составить профессиограмму выбранной профессии, заполнив таблицу

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Практическое занятие 2. Отработка техники метания гранаты

Цель: Формирование двигательного умения выполнения техники метания гранаты у обучающихся с применением специально-подготовительных упражнений для выполнения контрольного норматива

Средства обучения: подготовительные и специальные физические упражнения по метанию.

Задания

1. Выполнить подготовительные и специальные упражнения для отработки техники метания гранаты для сдачи контрольного норматива.

Форма контроля: практическое занятие, выполнение специально-подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива согласно таблице результатов.

Критерии оценки

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Упражнения выполнены технически правильно, уверенно	Упражнение выполнено технически правильно, но не совсем уверенно.	Упражнение выполнено правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	Упражнение выполнено с грубыми техническими ошибками, небрежно
---	---	---	--

Практическое занятие 3. Отработка техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Цель: Формирование двигательного навыка выполнения техники бега на средние и короткие дистанции у обучающихся с применением специально-подготовительных упражнений.

Средства обучения: специально-подготовительные упражнения для выполнения контрольного норматива

Задания

1. Выполнить специально-подготовительные упражнения для отработки техники бега на средние и короткие дистанции для сдачи контрольного норматива.

- имитация положения головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага;
- имитация движений руками на месте;
- бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);
- бег с захлёстыванием голени (с переходом на обычный бег);
- прыжковый бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);
- бег с загребающей постановкой ног (с переходом на обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег с ускорением 3-4 x 40-50 м;
- бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;

-старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лёжа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

- стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;
- финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза;
- выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз.

Форма контроля: практическое занятие, выполнение специально-подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива согласно таблице результатов и сравнение с аналогом.

Критерии оценки

Вид испытания	оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4.4 и выше	5.1-4.8	5.2 и ниже	5.2 и ниже	5.9-5.3	6.1 и ниже
Прыжки в длину с места (м)	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже

Практическое занятие 4 . Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

Цель: Формирование двигательного навыка выполнения техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и техники бега на длинные дистанции у обучающихся с применением специально-подготовительных упражнений.

Средства обучения: специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и для освоения техники бега на длинные дистанции.

Задания

1. Выполнить подводящие и специальные упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги для сдачи контрольного норматива:

-имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.

-прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.

-пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления.

-прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди.

-прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы.

-прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед.

-прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта.

2. Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, подготовиться к демонстрации.

Форма контроля: практическое занятия, выполнение специально-подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива; демонстрация комплекса упражнений на развитие общей выносливости.

:Критерии оценки

оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано восемь упражнений из комплекса
4	Продемонстрировано шесть упражнений из комплекса
3	Продемонстрировано четыре упражнения из комплекса

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5

Практическое занятие 5.Кроссовая подготовка

Цель Формирование двигательного умения выполнения теста на общую выносливость у обучающихся.

Средства обучения: таблица результатов теста на общую выносливость.

Задания

1. Выполнить тест на общую выносливость - бег юноши 3км, девушки 2 км.

Форма контроля: практическое занятие, выполнение контрольного теста на общую выносливость.

Критерии оценки теста на общую выносливость

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5

тест на общую выносливость – бег 2 км				12.15	11.15	10.15
3 км	14.00	13.100	12.00			

Самостоятельная работа

Тема 1.1. Участие в соревнованиях по легкой атлетике

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Средства обучения: таблица результатов

Задание:1. Принять участие в соревнованиях по лёгкой атлетике на Первенство колледжа. Программа:

- бег 100 м
- бег 400 м
- прыжки в длину
- метание гранаты
- кроссовый бег 2 км

Рекомендации по выполнению задания

План работы (порядок выполнения задания)

Пояснения (теория, основные факторы, их характеристики, формулы, схемы, чертежи и т.д.); при необходимости

Требования к заданию: при необходимости

Форма контроля: протоколы соревнований по видам программы

Критерии оценки

«зачтено» - если обучающийся принял участие в двух-трёх видах программы и показан результат

«не зачтено» - если обучающийся не принял участия.

Тема 1.2. Гимнастика с элементами акробатики

. Практическое занятие 6. Техника безопасности на уроках по гимнастики с элементами акробатики. «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники общеразвивающих упражнений с предметами.

Средства обучения: тест, физические упражнения с применением спортивного инвентаря и оборудования.

Задания

1. Ответить на вопросы теста «Техника безопасности на уроках по гимнастики с элементами акробатики».

2. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его с группой обучающихся.

3. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;

- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
- 4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учётом гимнастического стиля выполнения упражнений).
- 5. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с медболом (с учётом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Форма проверки знаний тест

1. Инструкция для обучающихся по выполнению теста

Тест включает 10 вопросов, для каждого из которых представлено несколько вариантов ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос, выбрать правильный с Вашей точки зрения ответ, в тестовой форме указать номер правильного ответа напротив номера соответствующего вопроса. Время выполнения – 20 минут.

1. Тестовое задание Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

2. Тестовое задание Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

3. Тестовое задание. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

4. Тестовое задание Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть. 1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

5. Тестовое задание Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

6. Тестовое задание Вращательное движение через голову с последовательным

касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

7. Тестовое задание Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

8. Тестовое задание Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

9. Тестовое задание Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

10. Тестовое задание Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Критерии оценки:

$$K = (\text{количество верных ответов}) / (\text{общее количество ответов}) * 100$$

Коэффициент	отметка
1-0,9	5 (отлично)
0,71-0,89	4 (хорошо)
0,6-0,7	3 (удовлетворительно)
0-0,69	2 (неудовлетворительно)

3. Эталоны ответов

№ вопроса	1	2	3	4	5
№ ответа					
№ вопроса	6	7	8	9	10
№ ответа					

Практическое занятие 7. «Выполнение физических упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

Цель: Формирование двигательного умения выполнения техники физических упражнений с отягощением собственного веса у обучающихся

Средства обучения: физические упражнения с отягощением собственного веса

Задания

1. Выполнить физические упражнения с собственным весом и сравнить с эталоном:

- приседание
- планка на предплечьях
- степ (поднимание на возвышенность высотой 30 см
- поднимание прямых ног из виса на шведской стенке
- «Бёрпи»

Форма контроля: выполнение контрольных тестов на результат

Критерии оценки выполнение контрольных нормативов согласно таблице результатов

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Приседание за 1 мин.	42	47	50	42	45	47
Планка на предплечьях	1 мин	1мин.15сек	1мин30сек	1 мин	1мин.15сек	1мин30сек
Степ (поднимание на возвышенность высотой 30 см за 1 минуту)	40	45	52	35	40	48
Поднимание прямых ног из виса на шведской стенке	10	12	15	8	10	12
Тест «Бёрпи» за 30 секунд	8	10	12	6	8	10

Практическое занятие 8. «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства»

Цель: Формирование двигательного умения выполнения техники комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства.

Средства обучения: физические упражнения производственной или профилактической гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства (с использованием спортивного инвентаря и оборудования).

Задания:

1. Разработать комплекс производственной или профилактической гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства (с использованием спортивного инвентаря и оборудования).

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика– 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Форма контроля: проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства с группой обучающихся.

Критерии оценивая:

Зачёт - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка

Незачёт - полное несоответствие поставленным требованиям.

2 Контрольное упражнение акробатических элементов.

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсев, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 1.3. Лыжная подготовка

Практическое занятие 9. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники лыжных ходов.

Средства обучения: подготовительные, подводящие и специальные упражнения лыжника

Задания

1. Ответить на вопросы теста «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке».

Форма проверки знаний - тест «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке».

Инструкция для обучающихся по выполнению теста

Тест включает 10 вопросов, для каждого из которых представлено несколько вариантов ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос, выбрать правильный с Вашей точки зрения ответ, в тестовой форме указать номер правильного ответа напротив номера соответствующего вопроса. Время выполнения – 20 минут.

1. Тестовое задание Как необходимо подбирать лыжи

- А. по ширине
- Б. по качеству
- В. по росту и весу

2. Тестовое задание Лыжные палки должны иметь

- А. болт
- Б. шнурки
- В. Регулируемый ремень

3. Тестовое задание Лыжные ботинки должны быть

- А. свободными
- Б. кожаными
- В. По размеру

4. Тестовое задание Физическое качество, необходимое для лыжной подготовки:

- А. выносливость
- Б. мышечная сила
- В. скорость

5. Тестовое задание Дистанция при передвижениях на лыжах

- А. 5-10 км
- Б. 3-4 км
- В. 15-25 км

6. Тестовое задание при какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся

- А. 12 градусов
- Б. 14 градусов
- В. 20 градусов

7. Тестовое задание Можно ли во время уроков прыгать с трамплина, снимать «лишнюю» одежду, использовать лыжные палки для осаливания

- А. да
- Б. нет
- В. По желанию

8. Тестовое задание При спуске следует соблюдать следующий интервал

- А. 5 м

- Б. 10 м
 В. 20 м
 9. Тестовое задание Снимать «лишнюю» одежду можно
 А. во время гонок
 Б. после гонок
 В. Перед гонками
 10. Тестовое задание Дистанция на лыжне - это
 А. цифра
 Б. одежда
 В. расстояние

Критерии оценки:

$$K = (\text{количество верных ответов}) / (\text{общее количество ответов}) * 100$$

Коэффициент	отметка
1-0,9	5 (отлично)
0,71-0,89	4 (хорошо)
0,6-0,7	3 (удовлетворительно)
0-0,69	2 (неудовлетворительно)

Эталоны ответов

№ вопроса	1	2	3	4	5
№ ответа	в	в	в	а	б
№ вопроса	6	7	8	9	10
№ ответа	в	б	б	в	в

Практическое занятие 11. «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км.

Средства обучения: подготовительные, подводящие и специальные упражнения лыжника

Задания

1. Выполнить прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат и сравнить с эталоном.

Форма контроля: результат согласно таблице критерии оценки

Критерии оценки

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км	22.30	20.45	18.30	27.30	26.30	22.30

Раздел. Спортивные игры. Тема 2.1. Волейбол

Практическое занятие 11. Техника безопасности на занятиях волейболом. «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

Средства обучения:

Задания

1. Выполнение техники выполнения верхней передачи мяча на результат.

2. Выполнение техники передачи мяча в парах на результат.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

- стойка для перемещения при приёме подачи

- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи

- стойка при передаче верхней и нижней передачи мяча

Критерии оценки

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Верхняя передача мяча (количество раз)	15	20	30	10	15	20
Передача мяча в парах (количество раз)	30	35	40	20	25	30

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Передача мяча в парах через сетку	10	15	20	10	12	15
Подача мяча по зонам (6 подач)	3	4	5	2	3	4
Приём мяча после подачи	3	4	5	2	3	43

Тема 2.2. Баскетбол

Практическое занятие 14. «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники передачи мяча. Знание техники безопасности на уроках по баскетболу.

Тест: Техника безопасности во время занятий баскетбола

Форма проверки знаний - тест «Техника безопасности на уроках по баскетболу»

Средства обучения: таблица ответов теста,

Задания

1. Ответить на вопросы теста «Техника безопасности на уроках баскетбола.

2. Выполнение специально-подводящих упражнений для овладения техникой ведения и передачи мяча на месте и в движении:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия

Форма контроля

Инструкция для обучающихся по выполнению теста

Тест включает 8.вопросов, для каждого из которых представлено несколько вариантов ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос, выбрать правильный с Вашей точки зрения ответ, в тестовой форме указать номер правильного ответа напротив номера соответствующего вопроса. Время выполнения – 20 минут.

Критерии оценки:

$$K = (\text{количество верных ответов}) / (\text{общее количество ответов}) * 100$$

Коэффициент	отметка
1-0,9	5 (отлично)
0,71-0,89	4 (хорошо)
0,6-0,7	3 (удовлетворительно)
0-0,69	3 (неудовлетворительно)

Критерии оценки

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно,уверенно,обучающейся овладел формой движения;в играх проявил активность, находчивость,ловкость,умение действовать в коллективе,точно соблюдать правила.

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. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются небольшие недочеты.

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.

Практическое занятие 16. «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

Цель: Формирование двигательного умения и навыка выполнения техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске.

Задания

1. Выполнение контрольных упражнений

Форма контроля таблица результатов
Критерии оценки

вид	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Тест на технику владения мячом с использованием 2-х шажной техники и штрафных бросков	Выполнение техники без забитых мячей	Точное выполнение техники +1 забитый мяч	Точное выполнение техники +2 забитых мяча	Допускается одна ошибка в выполнении или техники	Точное выполнение без забитых мячей	Точное выполнение +1 забитый мяч
Трёхочковый бросок (10 раз)	3	4	5	2	3	4