

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практическое занятие № 1

Тема: Вводное организационное занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Цель занятия: Ознакомить с основами организации и правилами техники безопасности во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», анкетный опрос на предмет отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие № 2

Тема: Оценка исходного уровня развития двигательных способностей

Цель занятия: Провести оценку исходного уровня физической подготовленности в беге на 100 и на 500 метров (девушки) и в беге на 100 и на 1000 метров (юноши).

Практическое занятие № 3

Тема: Оценка физического развития и функционального состояния обучающихся

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с базовыми способами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся на основе самооценки результатов двигательных тестов, динамометрии, спирометрии, ортопробы, пробы Штанге.

Практическое занятие № 4

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Изучение методики проведения общеразвивающих упражнений.

Практическое занятие № 5

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие № 6

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Совершенствование техники бега по пересеченной местности

Практическое занятие № 7

Тема: Спортивные игры

Цель занятия: Совершенствование техники игры в баскетбол

Практическое занятие № 8

Тема: Спортивные игры

Цель занятия: Совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра

Практическое занятие № 9

Тема: Комплексы упражнений силовой подготовки

Цель занятия: Развитие силовых способностей посредством упражнений на тренажерах

Практическое занятие № 10

Тема: Комплексы упражнений силовой подготовки

Цель занятия: Развитие силовой выносливости посредством упражнений на тренажерах

Практическое занятие № 11

Тема: Спортивные игры

Цель занятия: Совершенствование техники игры в волейбол

Практическое занятие № 12

Тема: Спортивные игры

Цель занятия: Совершенствование техники игры в волейбол, двусторонняя игра

Практическое занятие № 13

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Совершенствование техники бега по пересеченной местности

Практическое занятие № 14

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Изучение техники специальных беговых упражнений

Практическое занятие № 15

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Практическое занятие № 16

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Развитие общей выносливости посредством бега по пересеченной местности

Практическое занятие № 17

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Обучение правилам подбора и подготовки инвентаря, правилам техники безопасности, основам техники попеременного двухшажного хода

Практическое занятие № 18

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Изучение техники одновременного двухшажного хода

Практическое занятие № 19

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного

бесшажного хода

Практическое занятие № 20

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Совершенствование техники прохождения подъемов и спусков на лыжах

Практическое занятие № 21

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости

Практическое занятие № 22

Тема: Лыжная подготовка

Цель занятия: Сдача контрольных нормативов по разделу Лыжная подготовка

Практическое занятие № 23

Тема: Общеразвивающие упражнения

Цель занятия: Изучение комплексов общеразвивающих физических упражнений в спортивном зале

Практическое занятие № 24

Тема: Комплексы упражнений силовой подготовки

Цель занятия: Развитие силовых способностей посредством упражнений на тренажерах

Практическое занятие № 25

Тема: Основы профессионально-прикладной физической подготовки

Цель занятия: Изучение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки в спортивном зале.

Практическое занятие № 26

Тема: Спортивные игры

Цель занятия: Совершенствование техники игры в футбол

Практическое занятие № 27

Тема: Спортивные игры:

Цель занятия: Совершенствование техники игры в футбол, двусторонняя игра

Практическое занятие № 28

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции и техники прыжка в длину с места

Практическое занятие № 29

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Совершенствование техники бега по пересеченной местности

Практическое занятие № 30

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей

Практическое занятие № 31

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Развитие общей выносливости

Практическое занятие № 32

Тема: Легкая атлетика

Цель занятия: Провести оценку текущего уровня физической подготовленности в беге на 100 и на 500 метров (девушки) и в беге на 100 и на 1000 метров (юноши).

Практическое занятие № 33

Тема: Контроль физической и функциональной подготовленности обучающихся

Цель занятия: Оценить состояние и индивидуальную динамику показателей физической и функциональной подготовленности занимающихся в сравнении с началом учебного года.

Список литературы

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербakov В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2015. – 176 с.
3. Столяров В.И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 264 с.

**Методические указания
для самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся**

Тема самостоятельной работы № 1: *Общеразвивающие упражнения*

Составить план-конспект утренней гигиенической гимнастики по следующей схеме:

**План-конспект
утренней гигиенической гимнастики**

Цель:

Задачи:

1. _____;

2. _____;

3. _____.

Время начала: _____

Время окончания: _____

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы № 1

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: *способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей* или *способствовать повышению активности соматической нервной системы* или *активизировать деятельность вегетативных систем организма* и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений – 7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:
И.п.;
1 -;
2 -;
3 -;
4 – И.п.
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, **как** следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

Список литературы

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. и др. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

Тема самостоятельной работы № 2: *Общезащитная подготовка*

Составить индивидуальный план подготовки к сдаче норм комплекса ГТО студента _____ группы _____ по следующей схеме:

1. Оценить исходный уровень показателей физического развития

№ п/п	Показатели физического развития	Индивидуальные значения показателей	Средние значения (в числителе – у мужчин, в знаменателе – у женщин)	Оценка показателя (нужное подчеркнуть)
1.	Рост, см		–	Низкий, средний, высокий
2.	Вес, кг		–	Малый, средний, большой
3.	Вес-ростовой индекс Кетле, усл. ед.		$\frac{360-415}{325-415}$	Низкий, средний, высокий
4.	Индекс массы тела, усл. ед.		$\frac{20,1-30,0}{18,5-30,0}$	Низкий, средний, высокий
5.	Жизненный индекс, мл/кг		$\frac{65-75}{55-65}$	Низкий, средний, высокий
6.	Индекс кистевой динамометрии, усл. ед.		$\frac{6,3-7,8}{3,6-5,2}$	Низкий, средний, высокий

Примечания: индекс кистевой динамометрии рассчитывается как сумма динамометрии левой и правой кисти, умноженная на 10 и деленная на двукратный вес собственного тела

2. Оценить исходный уровень развития двигательных способностей и степень соответствия их целевым ориентирам ВФСГ ГТО

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные тесты	Исходные результаты Дата: _____	Целевые нормативы на золотой, серебряный, бронзовый значок (нужное подчеркнуть)	Результаты, показанные в ходе сдачи зачетных нормативов Дата: _____
1.	Гибкость	Наклон вперед стоя на скамье (см)			
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)			
3.	Скоростно-силовые	Бег на 100 м (с)			
4.	Силовая выносливость	Подтягивание (муж.), отжимание от пола (жен.)			
5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)			
6.	Выносливость	Бег на 3 км (муж.) или бег на 2 км (жен.), мин., с			
7.	Выносливость	Лыжная гонка на 5 км (муж) или на 3 км (жен.), мин., с			

3. Составить план тренировочных занятий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО

№ п/п	Дата занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Длительность занятия
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

25.				

Методические рекомендации

для студентов при выполнении самостоятельной работы № 2

1. В первой таблице заполнить индивидуальные значения тотальных показателей телосложения (рост, вес), рассчитать требуемые индексы и обозначить подчеркиванием в последнем столбце качественной оценки их величины.
2. В таблице 2 заполнить исходные значения двигательных тестов, показанные в ходе осеннего этапа наблюдений. Во втором столбце этой таблицы обозначить нормативы исследуемых показателей, соответствующие требованиям бронзового, серебряного или золотого значка комплекса ГТО для своего возраста (см. www.gto.ru). В третьем столбце этой таблицы отразить результаты сдачи контрольных нормативов в конце весеннего семестра.
3. При заполнении таблицы 3 следует четко и однозначно сформулировать основную цель каждого из описываемых учебно-тренировочных занятий, например:
Развитие (1-2 из перечисленных ниже качеств: *гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силовой или общей выносливости*) **или**
Поддержание уровня развития (нескольких из перечисленных ниже качеств: *гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силовой или общей выносливости*).
4. При описании содержания занятия перечислить используемые упражнения и их дозировку в минутах, в количестве серий и количестве повторений в каждой серии упражнений. При этом следует иметь в виду, что содержание занятия должно соответствовать поставленной цели, а дозировка упражнений в случае *поддержания уровня развития* тех или иных двигательных способностей соответствует привычно освоенному количеству данного упражнения, тогда как при *развитии* той или иной *двигательной способности* – количество упражнений стремится к максимально возможному для индивида уровню в данный момент.
5. Суммарная продолжительность занятий может варьировать от 40 до 90 минут для поддерживающих тренировок и от 60 до 120 минут – для развивающих.
6. Не следует в ходе одного занятия использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты с упражнениями для развития общей выносливости.
7. Развивающие тренировочные занятия следует чередовать с поддерживающими и восстановительными тренировками.

Список литературы

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. и др. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень практических заданий для зачета

Таблица 2 – Двигательные тесты и задания, используемые для оценки уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся основного отделения

№ п/п	Двигательные задания
1.	Бег на 100 м
2.	Бег на 500 м (жен.) или на 1000 м (муж.)
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье
5.	Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)
	Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
7.	Жизненный индекс
8.	Индекс Скибински
9.	Ортостатическая проба
10.	Индекс кистевой динамометрии

Перечень вопросов для зачета

1. Роль и значение физических упражнений в системе физического воспитания.
2. Влияние регулярных физических упражнений на организм.
3. Характеристика самостоятельных форм занятий по физической культуре.
4. Общее понятие о физической нагрузке.
5. Общая характеристика основного средства физической подготовки.
6. Основные формы занятий в процессе физического воспитания.
7. Принципы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.
8. Общая характеристика двигательных качеств человека.
9. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
10. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
11. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
12. Общая характеристика проявления гибкости.
13. Упражнения для развития гибкости.
14. Общая характеристика силовых способностей.
15. Упражнения для развития силовых способностей.
16. Общая характеристика быстроты и скоростных способностей.
17. Упражнения для развития быстроты и скоростных способностей.
18. Общая характеристика выносливости.
19. Упражнения для развития выносливости.
20. Общая характеристика координации движений.
21. Упражнения для совершенствования координационных способностей.
22. Общая характеристика ловкости.
23. Упражнения для совершенствования ловкости.
24. Роль и значение общеразвивающей гимнастики в системе физического воспитания.
25. Использование естественных циклических локомоций (бег, ходьба) и их разновидностей для подготовки организма к выполнению физической работы.

26. Основные этапы возникновения и развития современной легкой атлетики.
27. Какие легкоатлетические дисциплины входят в программу Олимпийских игр.
28. На основе каких физических упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
29. Какие виды метаний сводят в состав дисциплин легкой атлетики.
30. По каким видам прыжковых упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
31. Какие дисциплины входят в состав легкоатлетических многоборий.
32. Какова протяженность «спринтерских» дистанций в легкой атлетике.
33. Какова протяженность «средних» дистанций в легкой атлетике.
34. Какова протяженность «стайерских» дистанций в легкой атлетике.
35. Общая характеристика специальных беговых упражнений.
36. Общая характеристика техники бега на длинные дистанции.
37. Основы техники бега на короткие дистанции.
38. Основы техники прыжка в длину с места.
39. Основы техники метания теннисного мяча.
40. Для развития каких физических качеств используется беговые упражнения.
41. Для развития каких физических качеств применяются прыжковые упражнения.
42. Развитие каких физических качеств осуществляется посредством метаний.
43. Разновидности и основы техники ходьбы.
44. Каково значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
45. Характеристика и подготовка мест проведения занятий по лыжной подготовке.
46. Основные правила подбора и приемы подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
47. Общая характеристика лыжных видов спорта в программе зимних Олимпийских игр.
48. Характеристика двигательных качеств, развиваемых на занятиях лыжными видами спорта.
49. Общая характеристика техники классического попеременного двухшажного хода.
50. Общая характеристика техники классических одновременных ходов.
51. Способы поворотов на лыжах на месте.
52. Основы техники прохождения спусков и поворотов на лыжах в движении.
53. Способы торможений при передвижении на лыжах по склону.
54. Способы преодоления на лыжах препятствий и неровностей.
55. Основы методики развития выносливости средствами лыжной подготовки.
56. Основные правила игры в баскетбол.
57. Основные правила игры в волейбол.
58. Основы развития ловкости и координации средствами спортивных и подвижных игр.
59. Воспитание способности к взаимопониманию и взаимодействию посредством спортивных и подвижных игр.
60. Контроль состояния организма в процессе занятий по физической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура и спорт согласно учебному плану проводится в форме зачёта, учитывая результаты текущего контроля в оценивании формирования компетенций и результаты балльно-рейтинговой системы оценки работы обучающегося.

Процедура промежуточной аттестации (зачет) состоит в сдаче контрольных нормативов по физической и функциональной подготовленности обучающихся. Нормативы оценки физической подготовленности обучающихся представлены в таблице 3. В случае неспособности обучающихся (в силу индивидуальных особенностей или состояния организма) выполнить нормативы по физической подготовленности, промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме собеседования по зачетному билету, содержащему два вопроса по методике физической культуры.

При сдаче зачетных требований учитываются дополнительные поощрительные баллы,

полученные обучающимся за участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях; за выполнение норм ВФСК ГТО и за выполнение норм по функциональной подготовленности (табл. 4). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Университете используются положения СМК П 30 «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», СМК П 06 «Требования к разработке и применению балльнорейтинговой системы оценки работы студентов».

Таблица 3 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для оценки результатов освоения дисциплины

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,9-15,1	14,8-13,6	<13,6	17,1-17,5	16,6-17,0	<16,6
2.	Бег на 500 м женщины (мин., с), на 1000 м мужчины (мин., с)	- 4'05"-4'16"	- 3'48"-4'04"	- <3'48"	2'11"-2'19" -	2'04"-2'10" -	<2 '04" -
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя (с)	12,2-14,9	9,4-12,1	<9,4	13,2-15,8	10,7-13,1	<10,7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	6	7-12	>12	8-10	11-15	>15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	9	10-12	>12	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10-11	12-13	>13
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	48-53	54-60	>60	34-39	40-46	>46

Таблица 4 - Нормативы оценки функциональной подготовленности обучающихся

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Жизненный индекс, мл/кг	65-70	71-75	>75	55-60	61-65	>65
2.	Индекс Скибински, усл. ед.	28-49	50-63	>63	13-27	28-35	>35
3.	Изменение ЧСС при ортопробе, уд./мин.	16-20	11-15	6-10	16-20	11-15	6-10
4.	Индекс кистевой динамометрии, усл. ед.	6,32- 7,80	7,81- 8,30	>8,30	3,58- 5,19	5,20- 6,00	>6,00

Текущий контроль успеваемости по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется на основании экспертной оценки двигательных умений и навыков базовых видов двигательной деятельности, составляющих основные разделы рабочей программы (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, общеразвивающие упражнения и лыжная подготовка), а также по результату ежегодного выполнения 2-х самостоятельных работ.

Критерии текущей аттестации обучающихся по разделу «Общеразвивающие упражнения» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии текущей аттестации двигательных умений и навыков студентов 1 курса ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России по дисциплине «Физическая культура и спорт» по разделу рабочей программы **Общеразвивающие упражнения**

№ п/п	Оцениваемые показатели	Оценка двигательных умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Демонстрация общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i>	Демонстрация ОРУ с грубыми ошибками.	Демонстрация ОРУ без грубых ошибок.	Наличие недочетов при демонстрации ОРУ.	Уверенная демонстрация оригинальных ОРУ.
2.	<i>Объяснение последовательности действий при выполнении ОРУ</i>	Отсутствие объяснений о правильном выполнении ОРУ.	Невнятные объяснения о двигательных действиях при выполнении ОРУ.	Четкие объяснения двигательных действий при выполнении ОРУ.	Лаконичные и образные объяснения двигательных действий при выполнении ОРУ.
3.	<i>Управление группой в процессе выполнения ОРУ</i>	Неспособность управления группой посредством подачи команд.	Слабое владение техникой подачи команд и управления группой.	Четкая подача команд в процессе выполнения ОРУ.	Уверенное управление группой за счет четкой подачи команд при выполнении

					ОРУ.
4.	<i>Методические указания при выполнении ОРУ</i>	Отсутствие методических указаний при выполнении ОРУ.	Робкие, невнятные методические указания при выполнении ОРУ.	Четкие и понятные методические указания при выполнении ОРУ.	Лаконичные и образные методические указания при выполнении ОРУ.
5.	<i>Оперативная коррекция ОРУ</i>	Недостаточная или чрезмерная дозировка ОРУ.	Применение стандартной дозировки количества ОРУ.	Выраженная способность адекватного дозирования ОРУ.	Свободное владение адекватной дозировкой ОРУ.

Текущий контроль успеваемости по разделу «Легкая атлетика» осуществляется на основании экспертной оценки техники выполнения базовых двигательных действий (прыжки, бег), а также на основании результатов выполнения двигательных тестов «Прыжок в длину с места» и «Марш-бросок» на дистанцию 3 км - юноши и 2 км - девушки.

Критерии оценки техники выполнения базовых двигательных действий по разделу «Легкая атлетика» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Критерии текущей аттестации двигательных умений и навыков студентов 1 курса ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России по дисциплине «Физическая культура и спорт» по разделу рабочей программы **Легкая атлетика**

№ п/п	Физическое упражнение	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Прыжок в длину с места</i>	Отсутствие согласованных действий в фазе подготовки, подседания и отталкивания.	Грубые ошибки при выполнении фаз подготовки, подседания или отталкивания.	Наличие мелких ошибок в фазе подготовки, подседания, отталкивания или полёта.	Свободное уверенное владение техникой прыжка.
2.	<i>Бег с высоким подниманием бедра</i>	Отсутствие фазы выноса бедра до горизонтали.	Нарушение структуры бегового шага при выносе бедра до горизонтали.	Низкая частота шагов при беге с высоким подниманием бедра.	Ритмичные действия рук и ног в цикле бегового шага.
3.	<i>Бег с захлестыванием голени</i>	Отсутствие фазы захлестывания голени при беге.	Нарушение структуры шага при беге с захлестыванием голени.	Низкая частота шагов при беге с захлестыванием голени.	Ритмичные действия рук и ног в цикле бегового шага.
4.	<i>Бег с ускорением на короткой дистанции</i>	Неспособность произвольного управления скоростью передвижения при беге.	Резкое (рывком) увеличение скорости бега.	Плавное увеличение и резкое снижение скорости бега.	Плавное, естественное увеличение и снижение скорости бега.
5.	<i>Бег на длинную дистанцию</i>	Неспособность управлять	Осуществляет контроль	Осуществляет контроль	Свободно уверенно

		двигательными действиями во время бега на протяжении всей дистанции.	двигательных действий при беге на протяжении всей дистанции.	дыхательных движений и двигательных действий на протяжении всей дистанции.	контролирует дыхательные движения и двигательные действия при беге.
6.	<i>Низкий старт и стартовый разбег</i>	Неспособность к удержанию статических поз «На старт» и «Внимание».	На первом беговом шаге полное выпрямление туловища .	Нет энергичного отталкивания ногами и амплитудных движений рук .	Уверенный старт с постепенным переходом на беговой шаг в фазе разбега.
7.	<i>Техника бега на короткие дистанции</i>	Бег на полной стопе без выноса бедра вперед-вверх (семенящий бег)	Неэффективное отталкивание ногами , опущена или запрокинута голова.	Пассивная фаза полета. Нет сведения ног и упругой встречи опоры.	Ритмичные движения рук и ног в цикле бегового шага.

Нормативы результатов выполнения двигательных тестов по разделу «Легкая атлетика» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы контрольных заданий по Легкой атлетике для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура и спорт

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	2,15-2,29	2,30-2,39	≤2,40	1,70-1,79	1,80-1,94	≤1,95
	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (м)	0,32-0,44	0,45-0,59	≤0,59	0,17-0,29	0,30-0,41	>0,41
2.	Марш-бросок 2 км (мин., с)	-	-	-	12'31"-13'00"	11'11"-12'30"	≤11'10"
	Марш-бросок 3 км (мин., с)	15'21"-16'00"	14'31"-15'20"	≤14'30"	-	-	-

Текущий контроль успеваемости по разделу «Лыжная подготовка» осуществляется на основании оценки результатов прохождения дистанции лыжной гонки у юношей на 3 км, а у девушек - 2 км и экспертной оценки техники выполнения базовых двигательных действий при передвижении на лыжах классическим стилем.

Нормативы преодоления дистанции лыжной гонки у юношей на 3 км и у девушек на 2 км представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы лыжной гонки на 2 км - девушки и 3 км – юноши

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Лыжная гонка 2 км (мин., с)	-	-	-	13'01'' - 13'30''	12'01'' - 13'00''	≤12'00''
	Лыжная гонка 3 км (мин., с)	15'16'' - 15'50''	14'01'' - 15'15''	≤14'00''	-	-	-

Критерии оценки техники выполнения базовых двигательных действий по разделу «Лыжная подготовка» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Критерии текущей аттестации двигательных умений и навыков студентов 1 курса ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России по дисциплине «Физическая культура и спорт» по разделу рабочей программы **Лыжная подготовка**

№ п/п	Способы передвижения на лыжах	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий на лыжах			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Попеременный двухшажный ход</i>	Передвижение ступающим шагом ввиду неспособности сохранения динамического равновесия на скользящей опоре	Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом	Наличие фазы одноопорного скольжения	Свободное уверенное владение техникой хода
2.	<i>Одновременный бесшажный ход</i>	Явное снижение скорости хода в период скольжения	Отталкивание палками за счет сгибания туловища	Завершение сгибания туловища с отталкиванием руками	Свободное уверенное владение техникой хода
3.	<i>Одновременный одношажный ход</i>	Нарушения координации движений в цикле хода	Согласованное поочередное отталкивание ногой и палками	Отталкивание палками увеличивает скорость после толчка ногой	Ритмичное согласование фаз скольжения, отталкивания ногой и палками
4.	<i>Одновременный двухшажный ход</i>	Грубые нарушения структуры цикла хода	Слитное выполнение структуры цикла хода	Отталкивание палками увеличивает скорость шагов	Свободное уверенное владение техникой хода
5.	Техника прохождения спусков	Неспособность контроля движения лыж по склону путем переступания и	Контролирует движение лыж на склоне переступанием или	Выполняет повороты переступанием и торможение упором	Свободно уверенно контролирует движение лыж на склоне в

	торможения плугом	закантов кой лыж		разных стойках
--	----------------------	---------------------	--	---------------------------

Текущий контроль успеваемости по разделу «Баскетбол» осуществляется на основании экспертной оценки техники выполнения базовых игровых двигательных действий.

Критерии текущей аттестации обучающихся по разделу «Баскетбол» представлены в таблице 6.

Таблица 6

Критерии текущей аттестации двигательных умений и навыков студентов 1 курса ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России по дисциплине «Физическая культура и спорт» по разделу рабочей программы **Баскетбол**

№ п/п	Оцениваемые показатели	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий при игре в баскетбол			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Бросок мяча в кольцо с места</i>	Бросок из-за головы или от груди .	Бросок от головы с неполным разгибанием рук в локтевом суставе.	Отсутствие завершающего движения кистью.	Точный бросок за счет разгибания в локтевом суставе и кисти.
2.	<i>Передача мяча двумя руками от груди</i>	Неточная передача мяча партнеру.	Передача с неполным разгибанием рук в локтевых суставах.	Передача от груди без завершающего движения кистями .	Точная передача партнеру на грудь с завершающим движением кистями .
3.	<i>Перемещение в защитной стойке</i>	Перемещение без сохранения защитной стойки.	Перемещение в стойке на согнутых ногах с сильно отклоненным корпусом.	Нечеткая координация движений рук и ног, стопы которых не разведены наружу .	Уверенные согласованные движения ног, корпуса и рук при перемещении в защитной стойке в соответствии с перемещением соперника .
4.	<i>Ведение мяча</i>	Отсутствие контроля мяча при ведении.	Робкие движения при ведении мяча и при постоянном визуальном контроле двигательных действий.	Напряженное ведение мяча с визуальным или без визуального контроля.	Уверенное ведение мяча кистью без непосредственного зрительного контроля.
5.	<i>Броски мяча в движении</i>	Отсутствие координации	Выполнение броска более чем	Отсутствие завершающего	Точные уверенные

		передвижения и броска.	с двух шагов.	движения в локтевом суставе и кисти при броске.	броски с завершающим и движениями рук.
--	--	------------------------	----------------------	--	--

Текущий контроль успеваемости по разделу «Волейбол» осуществляется на основании экспертной оценки техники выполнения базовых игровых двигательных действий.

Критерии текущей аттестации обучающихся по разделу «Волейбол» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Критерии текущей аттестации двигательных умений и навыков студентов 1 курса ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России по дисциплине «Физическая культура и спорт» по разделу рабочей программы **Волейбол**

№ п/п	Оцениваемые показатели	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий при игре в баскетбол			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Прием мяча</i>	Прием мяча выполняется не из средней стойки, отсутствует координация движений.	Согласованная работа рук и ног при приеме мяча двумя руками сверху и при приеме мяча двумя руками снизу.	Плавный прием, завершающийся выпрямлением ног и туловища, обеспечивая точность передачи.	Свободное , уверенное владение приемом мяча двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу.
2.	<i>Верхняя прямая подача</i>	Выполнение подачи из неправильного исходного положения .	Неполное разгибание руки в локтевом суставе при подаче из правильного исходного положения.	Технически правильное выполнение всех стадий с завершающим движением кисти в финальной фазе подачи.	Уверенное и технически правильное выполнение линейной и диагональной верхней прямой подачи.
3.	<i>Передача мяча</i>	Передачи мяча выполняются не из основного исходного положения в средней стойке.	Согласованные движения рук и ног при выходе под мяч.	«Мягкая» передача мяча сверху и снизу из средней стойки , достаточной точности.	Уверенное технически правильное выполнение передачи мяча в течение всей игры.
4.	<i>Нападающий удар</i>	Отсутствие необходимой фазовой структуры действий при выполнении нападающего удара.	Присутствуют все фазы выполнения нападающего удара. Низкая согласованность движений рук, ног, корпуса.	Завершение удара кистью с технически правильным, мягким приземлением.	Уверенное владение техникой нападающего удара с полным контролем действий.

5.	<i>Блокирующие действия</i>	Действия блокирующего не создают препятствий в направлении атаки соперника.	Запоздалое выполнение блокирующих действий нападающего.	Технически правильное выполнение элемента без учета особенностей атакующих действий противника.	Уверенное владение техникой постановки блока с опережением действий нападающего.
----	-----------------------------	--	--	---	---