**Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для проведения дифференцированного зачета**

**по дисциплине «Физическая культура»**

для студентов 1 курса очной формы обучения

(методические указания по выполнению и задания)

Разработала: Милова В.А.

преподаватель физической культуры

Саратов

2020

1. **Процедура проведения дифференцированного зачета**

На выполнение письменной экзаменационной работы отводится 3 **астрономических часа (180 минут).**

1. Подтягивание, юноши, девушки на низкой перекладине

*Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).*  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4см.

Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90см. Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса—110см. Для того чтобы занять И.П, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.   
 Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.   
После этого участник выпрямляет руки и занимает И.П.   
Из И.П участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи. **Ошибки (попытка не засчитывается):**  1)подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;  
2)подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
3)отсутствие фиксации на 0,5 с И.П;  
4) поочередное сгибание рук. *Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.П: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав И.П на 0,5 с, продолжает выполнение испытания(теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. **Ошибки (попытка не засчитывается):**

1)подтягивание рывками или с махами ног (туловища);  
2)подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
3)отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
4) поочередное сгибание рук.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

1. Отжимание, юноши, девушки от скамейки

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание мальчик)*

Исходное положение: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью фиксатора (не более 5 см от пола), не нарушая прямой линии тела, и разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Угол сгибания рук не менее 90 градусов. Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимание девочки).*

Выполняется максимальное количество раз.

Исходное положение:  упор лежа, туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на гимнастической скамейке чуть шире плеч.

Отжимание засчитывается при полном  сгибании/разгибании рук  и касании грудной клеткой гимнастической скамейки.

Запрещается  при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45  градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

1. Вис углом юноши, девушки с согнутыми коленями

Вис углом выполняется на гимнастической стенке с прямыми ногами. Засчитывается удержание угла 70 - 90 градусов. Угол более 90 градусов не засчитывается. При значительном сгибании ног, выполнение угла не засчитывается.

Вис углом на согнутых ногах девушки

Выполняется на пе­рекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сги­бая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя).

1. Прыжки со скакалкой за минуту, юноши/девушки

Прыжки через скакалку Прыжки выполняются на двух ногах без дополнительных подскоков на полу. Подсчитывается количество прыжков за 1 мин.

1. Пресс, юноши/девушки из положения лежа ноги согнуты

Сгибание и разгибание туловища И.П. лежа на спине, руки вверху. Сгибание и разгибание туловища выполняется с согнутыми ногами, до касания руками коленок. Руки отводятся вперед не более чем на 45 градусов. Подсчитывается количество выполнений из и.п. до возвращение в и.п. за 20 секунд.

1. Прыжок в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

Техника прыжка с места делится на: - подготовку к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление.

*Подготовку к отталкиванию :*

Подготовку к отталкиванию Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже шири­ны плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, од­новременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

*Отталкивание :*

Отталкивание Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах.

*Полет :*

Полет После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянув­шись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся на­зад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

*Приземление :*

Приземление В момент ка­сания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтя­гивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сги­бание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После оста­новки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

1. **Челночный бег 4х9 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, бежит до финишной линии, касается линии рукой, и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

1. **Критерии оценки зачетной работы по выполнению контрольных нормативах**

Выполнение каждого задания экзаменационной работы в виде набора контрольных упражнений подлежит оцениванию по количеству раз. Полученные баллы суммируются и переводятся в отметки по шкале перевода баллов в отметки по пятибалльной системе.

Все задания обязательной части экзаменационной работы оцениваются в 3 балла. Все задания дополнительной части экзаменационной работы преподаватель оцениваются в 5 баллов. Таким образом, максимально возможное количество баллов за выполнение экзаменационной работы составляет 30 баллов. Если обучающийся приводит неверный результат или не приводит никакого результата, он получает 0 баллов.

**Контрольные нормативы по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | оценка | | 1 курс | | |
| девушки | юноши | |
| Подтягивание, юноши  девушки (на низкой перекладине) | 3 | | 6раз | 4 раз | |
| 4 | | 15раз | 9 раз | |
| 5 | | 18раз | 12 раз | |
| Отжимание, юноши,  девушки (от скамейки) | 3 | | 7 раз | 18 раз | |
| 4 | | 9 раз | 24 раз | |
| 5 | | 12 раз | 28 раз | |
| Уголок, юноши,  девушки (с согнутыми коленями) | 3 | | 10 раз | 7 раз | |
| 4 | | 12 раз | 9 раз | |
| 5 | | 18 раз | 11 раз | |
| Пресс, юноши/девушки  (из положения лежа, ноги согнуты) | 3 | | 15 раз | 15 раз | |
| 4 | | 20 раз | 20 раз | |
| 5 | | 25 раз | 25 раз | |
| Прыжки со скакалкой  (за минуту), юноши/девушки | 3 | | 90 раз | 90 раз | |
| 4 | | 100 раз | 100 раз | |
| 5 | | 110 раз | 110 раз | |
| Прыжок в длину с места | 3 | | 1.55 | 1.90 | |
| 4 | | 1.75 | 2.20 | |
| 5 | | 2,00 | 2.35 | |
| Челночный бег 4х9 м/сек | 3 | 11,0 | | | 10,4 |
| 4 | 10,2 | | | 9,9 |
| 5 | 9,8 | | | 9,4 |

1. **Шкала перевода баллов в отметку по пятибалльной системе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Необходимое количество баллов** |
| «3» («удовлетворительно») | 15 баллов |
| «4» («хорошо») | 20-22 бала  (не менее одного задания дополнительной части) |
| «5» («отлично») | 30 балов  (не менее трех заданий дополнительной части) |

1. **Инструкция для обучающихся по выполнению**

**Зачетной работы в виде контрольных нормативов**

1. На выполнение контрольных нормативах экзаменационной работы по физической культуре отводится (180 минут).

2. Нормативы сдаются в тренажёрном зале и на спортивной площадке открытого типа. Прежде чем выполнять упражнения к экзаменационной работе, рекомендуется провести разминку.

3.Экзаменационная работа состоит из 2-х частей: обязательной и дополнительной. Обязательная часть содержит физические упражнения минимально обязательного уровня, дополнительная часть – более сложные упражнения.

В экзаменационную работу включено: обязательная часть содержит 5 упражнений, дополнительная часть – 3 упражнения.

4. Все обучающиеся должны быть в спортивной одежде и обуви. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу преподавателя.

5. Обучающиеся должны избегать столкновений с другими участниками сдачи нормативов, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам, соблюдать требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.

Желаем удачи!

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ НАЗВАНИЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ГРУППА \_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Фамилия, имя | | | Уголок, юноши,  девушки (с согнутыми коленями) | Бег 30 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Бег 100 м (мин., сек.) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) | Подтягивание (раз) | Подъем туловища (раз) | Прыжки со скакалкой  (за минуту), юноши/девушки |
| 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 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)