

**Критерии оценивания рефератов и докладов.**

***Оценка – 5*** - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

***Оценка - 4*** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

***Оценка - 3*** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

***Оценка - 2*** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Легкая атлетика.**

*Критерии самооценки:* смотреть в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Виды упражнений*** | ***Пол*** | ***Оценка*** |
| ***1 курс*** | ***2 курс*** | ***3 курс*** |
| ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** |
| 1. | Бег 30 м (сек) | Ю | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 4.9 | 4.7 | 4.5 |
| Д | 5.8 | 5.6 | 5.4 | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | Ю | 9.2 | 9.0 | 8.8 | 9.0 | 8.8 | 8.6 | 8.8 | 8.6 | 8.4 |
| Д | 10.8 | 10.6 | 10.4 | 10.6 | 10.4 | 10.2 | 10.4 | 10.2 | 10.0 |
| 3. | Бег 100м (сек.) | Ю | 15,0 | 14,8 | 14,5 | 14,8 | 14,5 | 14,2 | 14,5 | 14,2 | 14,0 |
| Д | 17,0 | 16,8 | 16,4 | 16,8 | 16,4 | 16,2 | 16,4 | 16,2 | 16,0 |
| 4. | Бег 500м (мин. сек) | Д | 2,05 | 2,00 | 1,55 | 2,00 | 1,55 | 1,50 | 1,55 | 1,50 | 1,45 |
| 5. | Бег 1000м (мин., сек.) | Ю | 4,00 | 3,50 | 3,35 | 3,50 | 3,35 | 3,30 | 3,35 | 3,30 | 3,20 |
| Д | 5,45 | 5,30 | 5,15 | 5,35 | 5,20 | 5,05 | 5,20 | 5,05 | 4,50 |
| 6. | Бег 2000м(мин., сек.) | Ю | 9.30 | 9.00 | 8.00 | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 9.10 | 8.40 | 7.40 |
| Д | 12.30 | 12,00 | 11,30 | 12,00 | 11,30 | 11,00 | 11,40 | 11,00 | 10,30 |
| 7. | Бег 3000м(мин., сек.) | Ю | 16,00 | 15,30 | 15,20 | 15,30 | 15,00 | 13.20 | 15,00 | 13,20 | 12,10 |
| 8. | Прыжки в длину с разбега (см) | Ю | 380 | 400 | 420 | 400 | 420 | 450 | 420 | 445 | 450 |
| Д | 280 | 300 | 340 | 300 | 340 | 360 | 330 | 350 | 380 |
| 9. | Прыжки в высоту с разбега (см) | Ю | 120 | 125 | 130 | 125 | 130 | 135 | 130 | 135 | 140 |
| Д | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 115 | 120 |
| 10 | Метание гранаты: 700г (м), 500г (м) | Ю | 28 | 30 | 32 | 30 | 32 | 36 | 32 | 38 | 42 |
| Д | 15 | 17 | 19 | 17 | 19 | 23 | 18 | 22 | 25 |

**Волейбол**

**Стойка волейболиста.**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Почему в волейболе стойка игрока имеет важное значение?

2.Что обуславливает величину сгибания ног в коленях?

3.Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса?

*Критерии самооценки*:

1. Принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталоном.

**Передвижения.**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Чем обуславливается способ передвижения?

2.Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу?

*Критерии самооценки:*

1.Ловля мяча вверху (выше уровня глаз) или внизу прямыми руками, наброшенного партнером, после перемещения различными способами.

**Передача мяча сверху двумя руками.**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Где происходит встреча кистей рук с мячом?

2.На каком уровне находятся локти?

3.От чего зависит полет мяча без вращения при передаче?

*Критерии самооценки:*

1.Ловля мяча впереди-вверху пальцами: на месте, после перемещения.

2.Передача мяча в стену без зрительного контроля на расстоянии 20-30 см.

3.Передача мяча в мишень на стене (10 передач) на точность. Мишень радиусом 10, 30, 50 см. Центр мишени ( 4 метра от пола, расстояние до стены 2,5 метра.)- 5 очков, второй круг-4 очка, третий-3 очка. Набрать 40 очков.

**Прием-передача мяча снизу двумя руками.**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук?

2.Под каким углом принимается мяч по отношению к предплечьям?

3.Как принять мяч летящий в стороне от игрока?

*Критерии самооценки:*

1.Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх , не поднимая рук выше плеч.

2.Передача мяча снизу над собой (10-15 раз).

3.Передача мяча снизу в мишень на стене (10 передач) на точность-30 очков.

4.Принять мяча с подачи и довезти до определенной зоны (три приема из пяти).

**Подача мяча**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Что обеспечивает высота подбрасывания мяча при подаче?

2.От чего зависит скорость полета мяча при подаче?

3.За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча?

*Критерии самооценки:*

1.Нижняя прямая (боковая) подача с закрытыми глазами, с руки, в стену. Ширина коридора подачи 1метр, высота от пола 3метра, расстояние до стены 5метров-три попадания из пяти.

2. Точность подач по зонам площадки: три попадания из пяти.

3.С расстояния 5 метров выполнить укороченную подачу через сетку в зону нападения: три попадания из пяти.

**Атакующие удары**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Какую роль играют активные движения рук при отталкивании?

2.Чем отличается рациональная техника атакующего удара?

3.Какое положение бьющей руки в замахе?

*Критерии самооценки:*

1.Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук.

2.Игрокам с недостаточной координацией выполнять верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

3.Броски теннисного мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега.

4.Нападающий удар через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного подбрасывания мяча.

**Блокирование**

*Вопросы для самоконтроля:*

роля: 1.Как определить момент прыжка для блокирования нападающего удара?

2.Какие факторы обуславливают эффективность блокирования?

3.Чем обеспечивается жесткость блока?

4.Чем характеризуется выбор места отталкивания при блокировании?

*Критерии самооценки:*

1.Выполнение блокирования с места у стены с ударом ладонями о стену.

2.Выполнить блокирование у стены с разбега в один шаг.

3.Блокирование мяче на низкой сетке, брошенных партнером через сетку.

4.В парах через сетку - нападающий игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, второй игрок выполняет блокирование в прыжке

**Баскетбол**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.Какие технические приемы вы знаете?

2.Перечислить пять условий в подготовке и выполнении штрафного броска?

3.Какие способы перемещений применяются в баскетболе?

4.Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?

5. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?

6. Описать общие ошибки при броске в корзину.

Уметь выполнять технические приемы:

* передача мяча одной, двумя руками, при встречном движении;
* ловля мяча: одной, двумя руками в прыжке, с отскока от пола;
* ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий
* броски мяча одной рукой в прыжке с близкой и средней дистанции;
* броски мяча после двух шагов в прыжке с близкой и средней дистанции;

**Мини-футбол**

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие виды ударов и когда применяются в мини-футболе?

2. Назвать и описать обманные действия футболиста.

3. Описать командные действия в обороне.

4. Описать командные действия в нападении.

Уметь выполнять технические приемы:

* удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;
* удар по мячу подъемом (внутренней, внешней, серединой)
* удар по мячу: носком, пяткой;
* удар – откидка подошвой, удар – бросок стопой;
* прием (остановка) катящихся мячей (внутренней стороной стопы, подошвой)
* прием (остановка) опускающегося мяча (подошвой, серединой подъема, грудью)

**Лыжная подготовка**

*Вопросы для самоконтроля:*

1.В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм человека?

2.Описать технику конькового хода.

3.Охарактеризовать способы переходов с попеременного на одновременные ходы.

4.Как происходит преодоление контруклона?

5.Назвать способы подъемов и спусков.

*Критерии самооценки:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Виды упражнений*** | ***Пол*** | ***Оценка*** |
| ***1 курс*** | ***2 курс*** | ***3 курс*** |
| ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** |
| 1. | Дистанция – 5 км | Ю | 27.00 | 26.00 | 25.00 | 26.30 | 25.30 | 24.30 | 26.00 | 25.00 | 24.00 |
| 2. | Дистанция – 3 км | Д | 21.00 | 20.00 | 19.00 | 20.00 | 19.30 | 19.00 | 19.30 | 19.00 | 18.30 |

**Гимнастика с элементами акробатики**

Составить комплексы из пяти упражнений (для юношей):

1. Упражнения для развития трицепсов.

2. Упражнения для развития дельтовидных мышц

3. Упражнения для развития грудных мышц

4. Упражнения для развития мышц спины

5. Упражнения для развития мышц ног

6. Упражнения для развития мышц брюшного пресса

Составить комплексы из десяти упражнений (для девушек)

1. Упражнения без предметов

2. Упражнения со скакалкой

3. Упражнения с обручем

4. Упражнения с мячами

5. Упражнения с гимнастической палкой

**Настольный теннис**

 *Критерии самооценки:*

1. **Жонглирование мячом:**

*левой стороной ракетки*:

100 раз – 5 баллов

80 раз – 4 балла

60 раз – 3 балла

*правой стороной ракетки:*

80 раз – 5 баллов

70 раз – 4 балла

50 раз – 3 балла

1. **Попеременное (левой – правой стороной ракетки) жонглирование мячом:**

 60 раз – 5 баллов

 50 раз – 4 балла

1. раз – 3 балла
2. **Удары мяча о стенку (левой – правой стороной ракетки):**

 50 раз – 5 баллов

 40 раз – 4 балла

1. раз – 3 балла
2. **Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить – присесть, снова отбить - встать:**

 30 раз – 5 баллов

20 раз – 4 балла

10 раз – 3 балла

**Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды упражнений** | **Пол** | **Оценка** |
| ***1 курс*** | ***2 курс*** | ***3 курс*** |
| ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** | ***«3»*** | ***«4»*** | ***«5»*** |
|  | Челночный бег10х10м (мин. сек) | Ю | 30.5 | 29.0 | 27.0 | 29.5 | 28.0 | 26.0 | 28.5 | 27.0 | 25.0 |
| Д | 33.0 | 32.0 | 31.0 | 32.0 | 31.0 | 30.0 | 31.0 | 30.0 | 29.0 |
|  | Прыжки со скакалкой за 1мин. (кол. раз) | Ю | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Д | 90 | 100 | 120 | 100 | 110 | 130 | 110 | 120 | 140 |
|  | Поднимание ног до касания перекладины (кол. раз) | Ю | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 5 | 7 | 10 |
|  | Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | Ю | 3 | 4 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 |
|  | Наклоны туловища вперед (см) | Ю | 120 | 125 | 130 | 125 | 130 | 135 | 130 | 135 | 140 |
| Д | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 115 | 120 |
|  | Подтягивание(девушки на низкой перекладине) | Ю | 6 | 8 | 9 | 8 | 10 | 12 | 9 | 12 | 15 |
| Д | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
|  | Поднимание туловища (кол. раз) за 1минуту, | Ю | 27 | 38 | 40 | 30 | 35 | 45 | 30 | 40 | 50 |
| (кол. раз) без учета времени | Д | 20 | 25 | 30 | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 |
| 8 | Прыжок в длины с места (см) | Ю | 205 | 210 | 215 | 210 | 215 | 230 | 215 | 230 | 240 |
| Д | 140 | 150 | 165 | 150 | 165 | 180 | 150 | 170 | 190 |
| 9 | Прыжок тройной с места (м, см) | Ю | 550 | 600 | 620 | 555 | 605 | 625 | 560 | 620 | 650 |
| Д | 450 | 500 | 520 | 460 | 510 | 530 | 460 | 520 | 550 |
| 9910 | Отжимания: на параллельных брусьях (кол-во раз), | Ю | 5 | 7 | 10 | 7 | 9 | 12 | 9 | 12 | 15 |
| 1111 | Отжимания от пола (кол-во раз) |  Д | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 1112 | Подъем переворотом (кол-во раз) | Ю | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |

**Нормативы комплекса ГТО V ступень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9,2 | 8,5 | 7,5 | 11,5 | 11,2 | 9,5 |
| или на 3 км (мин, с) | 15,1 | 14,4 | 13,1 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,3 |
| или на 5 км (мин, с) | 25,4 | 25 | 23,4 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0,41 | Без учета времени | Без учета времени | 1,1 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Нормативы комплекса ГТО VI ступень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** |
| **от 18 до 24 лет** | **от 25 до 29 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 14 | 13,3 | 12,3 | 14,5 | 13,5 | 12,5 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26,3 | 25,3 | 23,3 | 27 | 26 | 24 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0,42 | Без учета времени | Без учета времени | 0,43 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |