

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»



ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Магнитогорск, 2024

Фонды оценочных средств разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России
№ от « » ____ 20 ____ г., зарегистрированного в Минюсте РФ, регистрационный № ,

от « » ____ 20 ____ г. и программы подготовки специалистов среднего звена
(базовой/углубленной подготовки)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Составители:

Ярина Оксана Викторовна, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и ОБЗР,
преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «МПК»;

Шенкорюк Евгения Феликсовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ
«МПК»;

Голованова Татьяна Викторовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ
«МПК», методист

Одобен предметной цикловой комиссией *спортивных дисциплин и ОБЗР*

Протокол № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

Председатель предметной цикловой комиссии:

_____/Ярина О.В./

1. Паспорт Фонда оценочных средств (ФОС)

1.1. Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура

1.2. Уровень образования: углубленный

1.3. Цель и задачи ФОС

Фонд оценочных средств создан для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Для достижения поставленной цели сформирован комплект нормативно-методической документации, регламентирующий содержание, организацию образовательного процесса и оценку качества подготовки обучающихся по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Оценка качества подготовки обучающихся производится в ходе:

- текущего контроля знаний;
- промежуточной аттестации;
- государственной итоговой аттестации.

1.4. Нормативные документы ФОС специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Челябинской области от 29 августа 2013 г. «Об образовании в Челябинской области»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО);
- Приказ Минпросвещения РФ от 24.08.2022 N 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказом Минобрнауки России, Минпросвещения России от 05.08.2020 № 390 «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования;
- Положение об учебной и производственной практике обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, программы подготовки специалистов среднего звена и программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих;

- Уставом ГБПОУ «МПК» и иными локальными нормативными актами, регламентирующих образовательную деятельность в ГБПОУ «МПК».

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин _____
Ярина О.В.
«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Магнитогорский
педагогический колледж»
_____ О.Ю. Леушканова
«__» _____ 20__ г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП 11. Теория и история физической культуры и спорта
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура**

Магнитогорск, 2024

Разработчик:

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Преподаватель: Пензина К.В.

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	6
1.2.2. Организация входного контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	7
2.1. Задания для входного контроля	7
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	11
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	13

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности СПО **49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**.

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, входного и итогового контроля усвоенных знаний и освоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов общих компетенций (ОК):

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 2

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
Уметь:		
У.1. определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;	Грамотность понимания исторических моментов и тенденций развития физической культуры и спорта	1-30
У.2. осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;	Объективность и своевременность использования полученных знаний по дисциплине при решении профессиональных задач	1-30
У.3. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;	Точность и грамотность в использовании терминологии в области физической культуры;	1-30
У.4. правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;	Точность определения целей и задач; Оптимальность выбора средств, методов, приемов, методик и форм физического воспитания;	1-30
У.5. оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;	Адекватность извлечения информации по одному основанию из одного или нескольких источников и систематизация ее в рамках заданной профессиональной задачи (проблемы). Выделение в источнике информации вывода и (или) аргументов, обосновывающих решение профессиональной задачи. Фиксирование извлекаемой информации в таблице, схеме, в различных видах конспектов, рефератов и др.	1-30
У.6. находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	Фиксирование извлекаемой информации в таблице, схеме, в различных видах конспектов, рефератов и др.	1-30
Знать:		
3.1. основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;	- обоснованность применения понятийного аппарата теории физической культуры и спорта	1-30
3.2. историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;	Ориентированность и грамотность изложения исторических аспектов систем физического воспитания	1-30

3.3. классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;	Правильность изложения основных моментов истории международного спортивного движения	1-30
3.4. основы обучения двигательным умениям и навыкам;	Ориентированность в современных концепциях физического воспитания	1-30
3.5. основы воспитания физических качеств и способностей;	Оптимальность выбора средств формирования физической культуры человека	1-30
3.6. нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;	Оптимальность выбора механизмов и средств, развития личности в процессе физического воспитания;	1-30
3.7. основные составляющие спортивной тренировки.	Способность формирования мотивов занятий. Правильность формирования условий и способов формирования, развития и реализации мотивированности обучающихся	1-30

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Форма промежуточной аттестации по УД

Таблица 3.

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
ОП 11. Теория и история физической культуры и спорта	Дифференцированный зачет 3 семестр

1.2.2. Организация входной, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины.

Формы и процедура промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов».

Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом – дифференцированный зачет.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

2.1 Задания для входного контроля

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

- 1) Год буржуазной революции?
А. 1751
Б. 1649
В. 1650
Г. 1648
- 2) Как звать автора теории естественного развития человека?
А. Локк
Б. Спенсере
В. Фит
Г. Мутс
- 3) Годы жизни и смерти Ж.Ж. Руссо?
А. 1735-1812
Б. 1714-1776
В. 1712-1778
Г. 1689-1751
- 4) Что формировалось в начале XIX в. и связано с именами Ф. Яна и Э. Айзелена?
А. Английское гимнастическое движение
Б. Шведское гимнастическое движение
В. Русское гимнастическое движение
Г. Немецкое гимнастическое движение
- 5) Что было построено под Берлином в 1811г.?
А. только брусья
Б. только конь
В. только лестница для лазания
Г. гимнастическая площадка
- 6) Кто является основателем шведского гимнастического направления?
А. Айзелем
Б. Линг
В. Локк
Г. Спенсере
- 7) Какая система получила название «Сокол»?
А. Немецкая система гимнастики
Б. Русская система гимнастики
В. Сокольская система гимнастики
Г. Шведская система гимнастики
- 8) Сколько было групп в сокольской гимнастике?
А. 2
Б. 8
В. 3
Г. 4
- 9) Годы жизни, смерти и место проживания Г. Демени?
А. 1850-1917 гг, Франция
Б. 1852-1920 гг, Англия
В. 1860-1931 гг, Германия
Г. 1850- 1918 гг, Франция
- 10) Когда разработан метод естественной гимнастики?

- А. в середине XIX в.
 - Б. в конце XX в.
 - В. в начале XX в.
 - Г. в конце XIX в.
- 11) Название книги Д.Б. Нэша, которая вышла в 1931 г. в США
- А. «Развитие характера физического воспитания»
 - Б. «Совершенствование характера в физическом воспитании»
 - В. «Принципы характера в физическом воспитании»
 - Г. «Воспитание характера в физическом воспитании»
- 12) Какое движение основал английский генерал Роберт Баден-Пауэл?
- А. бойскаутское движение
 - Б. классическое движение
 - В. безусловное движение
 - Г. внешкольное движение
- 13) Где проявилось милитаризация физического воспитания?
- А. Россия
 - Б. Швеция
 - В. Германия
 - Г. Франция
- 14) Фамилия тренера по баскетболу в США?
- А. Д.Б. Нэш
 - Б. Дж. Вуден
 - В. Г. Мендель
 - Г. П. Линг
- 15) Кем является детский врач Б. Спок в 1924 году?
- А. всероссийский чемпион
 - Б. олимпийский чемпион
 - В. международный чемпион
 - Г. чемпион США
- 16) С начала 80-х гг. по чьей инициативе ежегодно определяются лучшие специалисты в области физического воспитания США?
- А. Министерского совета
 - Б. Мэровского совета
 - В. Депутатского совета
 - Г. Президентского совета
- 17) В каких годах был мировой экономический кризис?
- А. 1929-1931
 - Б. 1930—1932
 - В. 1935—1937
 - Г. 1926-1928
- 18) Годы жизни и смерти К. Гаульгофера?
- А. 1857—1943
 - Б. 1859-1945
 - В. 1885-1941
 - Г. 1879-1939
- 19) В каком году открылся Центральный гимнастический институт?
- А. 1816 гг
 - Б. 1818 гг
 - В. 1814 гг
 - Г. 1813 гг
- 20) Сколько скаутов были награждены за подвиги при спасении жизни людей во время различных стихийных бедствий?

- А. 850 ч
Б. 912 ч.
В. 1012 ч.
Г. 792 ч.

Эталон ответов

1	Г
2	А
3	В
4	Г
5	Г
6	Б
7	В
8	Г
9	А
10	В
11	Г
12	А
13	В
14	Б
15	Б
16	Г
17	А
18	В
19	Г
20	Г

Критерии оценки при проведении тестирования:

- «5» - 20 – 18 правильных ответов
«4» - 17 – 15 правильных ответов
«3» - 14 – 12 правильных ответов
«2» - 11 – и ниже, правильных ответов

Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для промежуточной аттестации и оценки результатов освоения учебной дисциплины: **Теория и история физической культуры по специальности СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

Умения:

- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;
- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.

Знания:

- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;
- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;
- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;
- основы обучения двигательным умениям и навыкам;
- основы воспитания физических качеств и способностей;
- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;
- основные составляющие спортивной тренировки.

II. ЗАДАНИЯ. Темы проектов

Инструкция

Время выполнения задания – 90 минут.

Внимательно прочитайте задание.

1. Взаимосвязь основных понятий теории физической культуры и спорта.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации
3. Цель и задачи физического воспитания
4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
5. Средства физического воспитания
6. Техника физических упражнений
7. Словесные методы обучения в физическом воспитании
8. Методы наглядного восприятия в физическом воспитании
9. Методы строго регламентированного упражнения
10. Игровой метод
11. Соревновательный метод
12. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
13. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования
14. Принципы физического воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
16. Структура процесса обучения
17. История становления и развития отечественной системы физического воспитания
18. История международного спортивного движения
19. Современные концепции физического воспитания
20. Теоретические основы развития гибкости
21. Теоретические основы развития силы
22. Теоретические основы развития выносливости
23. Теоретические основы развития быстроты
24. Теоретические основы развития ловкости
25. Сущность и функции спорта
26. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки
27. Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях
28. Основы оздоровительной тренировки
29. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем
30. Особенности физического воспитания старших школьников

Требования к составлению компьютерных презентаций

Слайд 1 – титульный

Указывается: название презентации, информация об образовательном учреждении, фамилия, имя, отчество автора, должность

Слайд 2 – оглавление

На нем представляются основные разделы презентации. Через гиперссылки из оглавления должен обеспечиваться оперативный доступ на необходимую страницу и возвращаться вновь на оглавление.

Слайд 3 – словарь терминов

Содержит основные термины информационного материала презентации.

Слайды 4 и последующие... с информационным наполнением

Информационный материал на этих слайдах представляется в краткой форме. Изложение содержания материала может осуществляться в виде текста, рисунков, графиков, анимации, видеовставки, звуковые фрагменты

Этапы создания презентации

- Проектирование
- Планирование
- Информационное наполнение
- Программная реализация
- Отладка, просмотр и демонстрация презентации

Информационное наполнение включает в себя:

- сбор информации
- систематизация и структурирования информации
- подготовка речевого сопровождения
- подготовка видео сопровождения

Программа реализации включает в себя:

- выбор способа создания презентации
- заполнения слайдов информационным материалом
- цветовое оформление слайдов
- настройка мультимедийных эффектов
- установка гиперссылок на элементы меню в соответствии с навигационной структурой

Защита компьютерной презентации.

II. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

II а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации проводится в 1 этап: защита презентаций.

Время защиты презентации - 7 минут

Оборудование: персональные компьютеры; ручка, бумага

II б. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания

Критерии оценивания:

- полнота реализации компьютерной презентации;
- соответствие культурному аналогу;
- степень новизны компьютерных презентаций;
- практическая и теоретическая значимость компьютерных презентаций;
- эстетичность оформления компьютерных презентаций;
- качество презентационной речи
- качество сопровождающего материала.

Литература для учащегося:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

Основные электронные издания:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

Интернет-ресурсы:

1. http://www.mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/1181348911-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
2. http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/
3. <http://lib.rus.ec/b/165790/read>
4. <http://www.referat.ru/referats/view/13524>
5. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=466154>
6. <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=90168>
7. <http://www.ckofr.com/fis/128-obshhaya-harakteristika-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya>
8. <http://www.novsu.ru/dept/1345/>
9. <http://www.fizkult-ura.ru/node/932>

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП. 13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО
49.02.02 Адаптивная физическая культура**

Магнитогорск, 2024

Разработчики:

ГБПОУ «Магнитогорский
педагогический колледж»

Преподаватели

Т.В. Голованова
Е.Ф. Шенкорюк

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
 - 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств
 - 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
 - 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине
 - 1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
 - 2.1. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижным играм» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания
 - 2.2. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме
 - 2.3. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов.....
 - 2.4. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме
 - 2.5. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования
 - 2.6. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования
 - 2.6.1. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме защиты проекта (дистанционно)
3. Рекомендуемая литература и иные источники.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» (все разделы) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по разделам дисциплин в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

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

Освоение умений и усвоение знаний

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	-выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; -проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	-технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; -методику обучения профессионально-значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Сроки	Формы промежуточной аттестации
1	2
3 семестр – раздел Подвижные игры	Дифференцированный зачет
4 семестр – раздел Лыжный спорт	Дифференцированный зачет
5 семестр – раздел Волейбол	Дифференцированный зачет
6 семестр – раздел Гимнастика	Дифференцированный зачет
7 семестр – раздел Легкая атлетика	Дифференцированный зачет
8 семестр – все разделы	Экзамен

1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущей и промежуточной аттестации студентов».

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: дифференцированные зачеты по разделам и экзамен. При необходимости экзамен может проводиться дистанционно, письменно по билетам.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
2.1 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижные игры» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания

Цель дифференцированного зачета: продемонстрировать умение подбирать, организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с обучающимися школьного возраста (1-11 класс).

Описание объекта: карточка с описанием подвижной игры и ее проведение.

Алгоритм выполнения задания:

1. Внимательно прочитать задание
2. Разработать карточку с описанием подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группы обучающихся. Подготовить ее на бумажном носителе.
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группой обучающихся.
3. Провести подвижную игру на учебной группе.

Заданные условия и возрастные группы обучающихся

1. Игра на внимание 1-4 класс.
2. Подвижная игра с элементами баскетбола 6-7 кл
3. Подвижная игра с элементами волейбола 6-7 кл
4. Подвижная игра с элементами футбола 6-7 кл
5. Подвижные игры на перемене
6. Подвижные игры с речитативом 1-4 класс
7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики 5-6 кл (бег)
8. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (прыжки)
9. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (метание)
10. Эстафеты с элементами баскетбола 8-9 кл
11. Эстафеты с элементами волейбола 8-9 кл
12. Эстафеты с элементами футбола 8-9 кл
13. Подвижные игры на местности 8-9кл
14. Подвижные игры на развитие быстроты 5-6кл
15. Подвижные игры на развитие ловкости-6-7кл
16. Подвижные игры на развитие меткости5-6 кл
17. Подвижные игры сюжетные 1-2 класс

Критерии оценивания задания

№	Критерии	Да/нет
1	Сообщение названия подвижной игры	
2	Владение и демонстрация техникой выполнения двигательных действий	
3	Целесообразность расстановки субъектов	
4	Целесообразность размещение инвентаря и оборудования	
5	Целесообразность инструктажа по ТБ в соответствии со спецификой двигательного действия	
6	Соответствие игры возрастной группе и заданным условиям	
7	Целесообразность использования форм организации деятельности	
8	Логическое завершение фрагмента	
9	Применение профессиональной терминологии	
10	Наличие методических указаний (своевременная подача команд, обеспечивающих эффективное выполнение упражнений)	
11	Демонстрация коммуникативных навыков	
12	Эмоциональность	
13	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)	

14	Оформление карточки в соответствии с требованиями	
----	---	--

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет подбирать игру в соответствии с заданными условиями, целесообразно размещать учащихся, размещать инвентарь и оборудование, владеет техникой выполнения двигательных действий, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом. Речь грамотная.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся при проведении подвижной игры.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не может организовать обучающихся, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

2.2 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета состоит из двух этапов:

- 1) задания по теории лыжного спорта в объеме пройденного материала;
- 2) практические задания.

Дифференцированный зачет проходит с учетом результатов текущего контроля по УД.

Задания по теории лыжного спорта

1. Исторический обзор развития лыжного спорта.
2. Правила выбора лыжного инвентаря.
3. Свойства и назначение лыжных мазей.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
6. Методы и методические приёмы обучения в лыжном спорте.
7. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
8. Места для занятий на лыжах и требования к ним.
9. Выбор и подготовка мест занятий.
10. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
11. Методика обучения технике скользящего шага.
12. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.
13. Методика обучения технике попеременного четырёхшажного хода.
14. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода.
15. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (основной вариант).
16. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
17. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода.
18. Методика обучения технике одновременного полуконькового хода.
19. Методика обучения технике конькового хода без отталкивания палками.
20. Методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
21. Методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
22. Методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
23. Методика обучения технике спусков на лыжах.
24. Методика обучения технике подъёмов на лыжах.
25. Методика обучения технике торможений на лыжах.
26. Методика обучения технике поворотов в движении на лыжах.
27. Организация процесса обучения на склоне.
28. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.

Практические задания

1. Объяснение техники поворота переступанием на месте (вокруг носков, вокруг пяток лыж).
2. Объяснение техники поворота прыжком на лыжах на месте (с опорой на палки и без опоры на палки).
3. Объяснение техники скользящего шага.
4. Объяснение техники попеременного двухшажного хода.
5. Объяснение техники одновременного бесшажного хода.
6. Объяснение техники одновременного одношажного хода.
7. Объяснение техники одновременного двухшажного конькового хода.
8. Объяснение техники одновременного одношажного конькового хода.
9. Объяснение техники торможения плугом.
10. Объяснение техники поворота переступанием в движении.
11. Объяснение техники спуска в средней стойке.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способов передвижения на лыжах, умеет выделять главное, основное в способе передвижения и последовательно раскрывать характер взаимосвязи между отдельными движениями в структуре способа передвижения, умеет делать сравнения, сопоставления, говорить ярко, убедительно доступно и кратко.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, хорошо знает технику способа передвижения, умеет выделять основу, ярко, доходчиво объяснять.

«3» - имеет пробелы в знаниях по технике способа передвижения, затрудняется с определением основы способа передвижения, испытывает затруднения в процессе передачи своих знаний (бедный словарный запас, слабое владение голосом, терминологией).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не может объяснить занимающимся учебный материал.

12. Подача команд для выполнения строевых приёмов с лыжами (повороты на месте, переноска лыж, постановка на лыжи).

13. Управление группой при передвижении до места занятий и обратно.

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет использовать строевые упражнения для организации и целесообразного размещения учащихся, умеет правильно выбирать место в процессе передвижения, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом, команду подаёт разделяя на предварительную и исполнительную.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся на занятии.

«3» - Владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не знает технику строевых упражнений, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

14. Показ техники имитации одновременного бесшажного хода на месте.

15. Показ техники имитации одновременного одношажного хода.

16. Показ техники имитации скользящего шага.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способа передвижения, знает методику проведения показа, владеет техникой способа передвижения на высоком уровне, владеет методическими приёмами показа, умеет грамотно их использовать.

«4» - в основном владеет техникой способа передвижения, умеет показывать в целом, по частям, замедленно, с комментированием.

«3» - владеет методикой проведения показа на среднем уровне, имеются пробелы в знаниях, допускает ошибки в показываемых действиях, испытывает затруднения в реализации методических приёмов показа.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не владеет методическими приёмами показа, допускает грубые ошибки при показе изучаемого материала.

Инструкция: составить схему размещения занимающихся

17. Организация учащихся при выполнении задания на учебных кругах.

18. Организация учащихся при выполнении задания на склоне.

19. Размещение занимающихся при показе и выполнении строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

20. Размещение занимающихся при показе техники лыжных ходов.

21. Размещение занимающихся при показе техники спуска, подъёма, поворота в движении.

22. Размещение занимающихся при показе техники торможений.

Критерии оценки:

«5» - обладает отличными знаниями техники лыжных ходов и ЭГТ, методики обучения, умеет выбирать способ размещения в зависимости от обстоятельств (задачи урока, размеры площадки, кол-во учащихся, метеоусловия и т.д.), умеет планировать свои действия и действия занимающихся, умеет правильно использовать команды, распоряжения и другие приёмы управления группой, выбирать место.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями, умениями, способен организовать группу и правильно разместить её при показе лыжных ходов и ЭГТ.

«3» - обладает вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, затрудняется с подбором способа перестроения, выбором места для показа, допускает ошибки при размещении (стоят далеко или очень близко, против солнца и т.д.).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не знает требования к размещению занимающихся для показа, к выбору места показа, не владеет терминологией, не умеет подавать команды и распоряжения.

23. Установка рантового крепления на беговые лыжи.

24. Подбор мази и смазка лыж для классического хода.

25. Упражнения для обучения технике спуска в средней стойке.

26. Упражнения для обучения технике подъёма ёлочкой.

27. Упражнения для обучения технике скользящего шага.

28. Упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.

29. Упражнения для обучения технике одновременного бесшажного хода.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику способа передвижения, умело подбирает упражнения для обучения.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику способов передвижения, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает технику способа передвижения, затрудняется с проведением анализа техники способа передвижения и подбором упражнений для обучения.

«2» - не знает технику способа передвижения, не умеет определять основу способа передвижения и подбирать упражнения для обучения.

Прохождение дистанции на результат

1. Передвижение с использованием лыжных ходов и других способов передвижения по дистанции по пересечённой местности в условиях соревнований:

Нормативная оценка:	«5»	«4»	«3»
2км (д) -	9.50	11.52	14.00
3км (ю) -	12.57	14.59	17.25

2.3 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов

Критерии оценки:

- «5» - Усвоение учебного материала, безошибочное выполнение заданий. Правильная техника выполнения приёмов волейбола.
- «4» - Студент допускает неточности в выполнении заданий, легко исправляет отмеченные преподавателем недостатки. Испытывает затруднения в выполнении технических приёмов, неточности в технике.
- «3» - Студент обнаруживает усвоение основного материала. При выполнении заданий допускает ошибки, испытывает затруднения в их устранении. Неправильное выполнение по технике нескольких заданий.
- «2» - Студент не владеет техникой приёмов в волейболе. Неточное выполнение заданий, допускает грубые ошибки, отказ от выполнения заданий.

Задание	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Передача сверху двумя руками в парах через сетку.	20	15	10	5
2.Передача снизу двумя руками в парах	20	15	10	5
3.Нападающий удар без прыжка, прием мяча снизу двумя руками в парах.	5	4	3	2
4.Нижняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
5.Верхняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
6.Нападающий удар в прыжке через сетку с теннисным мячом	5	4	3	2

2.4 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме зачета по разделу «Гимнастика» в 6 семестре проводится по билетам.

Теоретические вопросы;

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Причины травматизма и способы его предупреждения.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Цели и задачи обучения в гимнастике.
8. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
10. Характеристика гимнастических упражнений.
11. Средства гимнастики и их краткая характеристика.
12. Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.
13. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
14. Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.
15. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
16. Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.
17. Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.
18. Прикладные упражнения как средство гимнастики.
19. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
20. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
21. Вольные упражнения как средство гимнастики.
22. Урок гимнастики в школе.
23. Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.
24. Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.
25. Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.
26. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.
27. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
28. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
29. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.
30. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.
31. Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
32. Методика формирования правильной осанки.
33. Методика обучения строевым упражнениям.
34. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
35. Методика обучения прикладным упражнениям.
36. Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы
37. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.
38. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.
39. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.
40. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.
41. Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.
42. Методика обучения вольным упражнениям.
43. Методика развития силы детей школьного возраста.

44. Методика развития гибкости детей школьного возраста.
45. Методика развития координации детей школьного возраста.
46. Методика составления комплекса ОРУ.
47. Методика проведения ОРУ раздельным способом.
48. Методика проведения ОРУ проходным способом.
49. Методика проведения ОРУ поточным способом.
50. Методика проведения ОРУ круговым способом.
51. Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.
52. Характеристика гимнастической терминологии.
53. Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.
54. Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.
55. Термины акробатических упражнений.
56. Терминология упражнений в висах и упорах
57. Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.
58. Запись ОРУ с предметами.
59. Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
60. Положения и движения прямыми руками и ногами.
61. Положения и движения согнутыми руками и ногами.
62. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
63. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
64. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.
65. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.
66. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Практические задания

1. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в две шеренги и обратно.
2. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги и обратно.
3. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги уступом по расчёту и обратно.
4. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по два и обратно.
5. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три и обратно.
6. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три поворотом налево в движении и обратно.
7. Продемонстрировать методику обучения перестроению дроблением и сведением из колонны в колонну по 4 и обратного перестроения разведением и слиянием.
8. Продемонстрировать методику обучения повороту налево (направо) в движении.
9. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом в движении.
10. Продемонстрировать методику обучения передвижению по команде «Прямо!».
11. Продемонстрировать методику обучения кувырку вперёд.
12. Продемонстрировать методику обучения кувырку назад.
13. Продемонстрировать методику обучения стойке на лопатках.
14. Продемонстрировать методику обучения стойке на голове.
15. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из положения лёжа на спине.
16. Продемонстрировать методику обучения длинному кувырку вперёд.
17. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из стойки ноги врозь наклоном назад.
18. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом из «моста» в упор стоя на одном колене.
19. Продемонстрировать методику обучения стойке на руках махом одной и толчком другой.

- 20.Продemonстрировать методику обучения перевороту в сторону.
21. Продemonстрировать методику обучения подъёму переворотом в упор на низкой перекладине махом одной и толчком другой.
- 22.Продemonстрировать методику обучения обороту назад в упоре на низкой перекладине.
- 23.Продemonстрировать методику обучения размахиванию изгибами в висе на верхней жерди.
24. Продemonстрировать методику обучения соскоку махом назад из размахивания в упоре на параллельных брусьях.
- 25.Продemonстрировать методику обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
- 26.Продemonстрировать методику обучения прыжку, согнув ноги через козла в ширину на высоте 100-110 см.
27. Продemonстрировать методику обучения прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см.
- 28.Продemonстрировать методику обучения прыжку углом через коня с косого разбега махом одной, толчком другой.
- 29.Продemonстрировать применение методов показа и объяснения при обучении размахиванию в упоре на параллельных брусьях.
- 30.Продemonстрировать проведение упражнений в движении в подготовительной части урока.
31. Продemonстрировать методику обучения массовым вольным упражнениям.
- 32.Продemonстрировать методику проведения ОРУ без предмета отдельным способом.
- 33.Продemonстрировать методику проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 1

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
- 2.Методика обучения строевым упражнениям.

Билет № 2

- 1.Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
- 2.Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

Билет № 3

- 1.Причины травматизма и способы его предупреждения.
- 2.Методика формирования правильной осанки.

Билет № 4

- 1.Задачи и методические особенности гимнастики.
- 2.Методика развития силы детей школьного возраста.

Билет № 5

- 1.Средства гимнастики и их краткая характеристика.
- 2.Методика развития гибкости детей школьного возраста.

Билет № 6

- 1.Оздоровительные виды гимнастики.
- 2.Методика развития координации детей школьного возраста.

Билет № 7

- 1.Образовательно-развивающие виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ отдельным способом.

Билет № 8

- 1.Спортивные виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 9

- 1.Характеристика гимнастической терминологии.
- 2.Методика проведения ОРУ поточным способом.

Билет № 10

- 1.Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.

2.Методика проведения ОРУ круговым способом.

Билет № 11

1.Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.

2.Методика обучения прикладным упражнениям.

Билет № 12

1.Термины акробатических упражнений.

2.Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.

Билет № 13

1.Терминология упражнений в висах и упорах

2.Методика составления комплекса ОРУ.

Билет № 14

1.Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.

2.Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы.

Билет № 15

1.Запись ОРУ с предметами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.

Билет № 16

1.Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.

Билет № 17

1.Положения и движения прямыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.

Билет № 18

1.Положения и движения согнутыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.

Билет № 19

1.Цели и задачи обучения в гимнастике.

2.Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.

Билет № 20

1.Характеристика гимнастических упражнений.

2.Методика обучения вольным упражнениям.

Билет № 21

1.Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.

Билет № 22

1.Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 23

1.Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.

Билет № 24

1.Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 25

1.Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.

2.Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Билет № 26

1.Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.

2.Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.

Билет № 27

1.Прикладные упражнения как средство гимнастики.

2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.

Билет № 28

1. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.

Билет № 29

1. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
2. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.

Билет № 30

1. Вольные упражнения как средство гимнастики.
2. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.

Билет № 31

1. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
2. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.

Билет № 32

1. Урок гимнастики в школе.
2. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.

Билет № 33

1. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
2. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Критерии оценки при письменном ответе:

«Отлично» - Глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется; владеет понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, обосновывать свои суждения; демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные, глубокие выводы.

«Хорошо» - Содержательный и полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в письменном ответе студента.

«Удовлетворительно» - Содержание раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы.

«Неудовлетворительно» - Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Критерии оценки при выполнении практического задания:

«Отлично» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику гимнастических упражнений, умело подбирает упражнения для обучения.

«Хорошо» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику гимнастических упражнений, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«Удовлетворительно» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает гимнастических упражнений, затрудняется с проведением анализа техники гимнастических упражнений и подбором упражнений для обучения.

«Неудовлетворительно» - не знает технику гимнастических упражнений, не умеет определять основу техники гимнастических упражнений и подбирать упражнения для обучения.

2.5 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования

Время выполнения (мин): 45

Критерии оценки:

«5» 74- 60

«4» 59 - 46

«3» 45 -38

Содержание заданий

Вариант 1

1. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- а) диска, молота, ядра
- б) гранаты, мяча, копья
- в) диска, молота

2. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:

- а) на маховую ногу б) на толчковую ногу в) на обе ноги

3. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:

- а) предварительная скорость
- б) заключительная скорость
- в) начальная скорость

4. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:

- а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание

5. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:

- а) точно попасть на место отталкивания
- б) изменить направление движения ОЦМТ
- в) сохранить равновесие тела прыгуна

6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:

- а) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- б) начальной скорости, угол вылета
- в) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда

7. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в метаниях:

- а) гранаты, мяча, копья
- б) диска, молота
- в) диска, молота, ядра

8. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

- а) диск, ядро
- б) диск, копье
- в) мяч, граната, копье

9. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:

- а) менее 45°
- б) 45°
- в) более 45°

10. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4 кг в) 7,257 и 4 кг

11. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:

- а) 2,5м б) 2,135м в) 2м

- 12. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:**
 а) 40° б) 25° в) 70°
- 13. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
 а) «х» б) «+» в) «0»
- 14. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
 а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 15. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
 а) 5 х 5м б) 2 х 2м в) 5 х 3м
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
 а) 2кг б) 1кг в) 3кг
- 17. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
 а) 600 и 300г б) 500 и 250г в) 700 и 500г
- 18. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний:**
 а) 50г б) 150г в) 200г
- 19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:**
 а) научить держать снаряд
 б) научить метанию с места
 в)
 г).
- 20. Выберите вариант ответа**
Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:
 а) 10м б) 15м в) 20м
- 21. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту соответственно:**
 а) 3м б) 4,5м в) 4м
- 22. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:**
 а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье
- 23. Дополните части техники прыжков в высоту:**
 а) разбег
 б) подготовка к отталкиванию
 в) г) д)
- 24 Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:**
 а) положением о соревновании
 б) календарем соревнований
 в) заявками на участие
- 25. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:**
 а) Феофанова Л.
 б) Петрова М.
 в) Исинбаева Е.

Вариант 2

- 1. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:**
 а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание
- 2. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:**

- а) точно попасть на место отталкивания
 - б) изменить направление движения ОЦМТ
 - в) сохранить равновесие тела прыгуна
- 3. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:**
- а) диска, молота, ядра
 - б) диска, молота
 - в) гранаты, мяча, копья
- 4. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:**
- а) на толчковую ногу
 - б) на маховую ногу
 - в) на обе ноги
- 5. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:**
- а) предварительная скорость
 - б) заключительная скорость
 - в) начальная скорость
- 6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:**
- а) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда
 - б) начальной скорости, угла вылета
 - в) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- 7. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:**
- а) диск, копье б) диск, ядро в) мяч, граната, копье
- 8. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4кг
 - в) 7.257 и 4 кг
- 9. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в видах метаний:**
- а) гранаты, мяча, копья б) диска, молота в) диска, молота, ядра
- 10. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:**
- а) 2,135м б) 2,5м в) 2м
- 11. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:**
- а) менее 45° б) 45° в) более 45°
- 12. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
- а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 13. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
- а) 5 х 3м б) 2 х 2м в) 5 х 5м
- 14. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
- а) «х» б) «+» в) «0»
- 15. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 600 и 300г б) 700 и 500г в) 500 и 250г
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
- а) 3кг б) 1кг в) 2кг

- 17. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:**
а) 40° б) 25° в) 70°
- 18. Выберите вариант ответа. Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:**
а) 10м б) 15м в) 20м
- 19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:**
а) научить держать снаряд
б) научить метанию с места
в)
г).
- 20. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту должна быть:**
а) 3м б) 4,5м в) 4м
- 21. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:**
а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье
- 22. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний должен быть:**
а) 50г б) 150г в) 200г
- 23. Дополните части техники прыжков в высоту:**
а) разбег
б) подготовка к отталкиванию
в)
г)
д)
- 24. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:**
а) Феофанова Л. б) Петрова М. в) Исимбаева Е.
- 25. Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:**
а) календарем соревнований
б) положением о соревновании
в) заявками на участие

Ключ к ответам

№	1 вариант	баллы	2 вариант	баллы
1	б	3	в	3
2	а	3	б	3
3	а	3	в	3
4	в	3	б	3
5	б	3	5а	3
6	а	3	бв	3
7	в	3	а	3
8	б	3	а	3
9	а	3	в	3
10	в	3	а	3
11	б	3	а	3
12	а	3	б	3
13	в	3	а	3
14	б	3	в	3
15	в	3	б	3
16	а	3	в	3
17	в	3	а	3
18	б	3	а	3
19	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2
20	а	3	в	3
21	в	3	б	3
22	б	3	б	3
23	отталкивание, переход через планку, приземление	3	отталкивание, переход через планку, приземление	3
24	а	3	в	3
25	в	3	б	3

2.6 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования

Вариант 1

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для начала выполнения ОРУ подается команда:
а) «Упражнение выпол-НЯЙ!» б) «Упражнение делать начи-НАЙ!»
в) «Упражнение начи-НАЙ!»
2. Конструировать ОРУ следует в определенной последовательности:
а) определение движений б) уточнение распределения движений по счетам
в) определение исходного положения г) уточнение характера движений
3. В стойке на голове между головой и руками образуется треугольник:
а) равнобедренный б) треугольник не образуется в) равносторонний
4. При страховке опорного прыжка ноги врозь страховка оказывается:
а) сбоку от коня б) стоя спереди от снаряда
в) стоя спереди и несколько сбоку от места приземления
г) сбоку от места приземления
5. Действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся, называется:
а) самостраховка б) подкидка в) страховка г) поддержка
6. Стретчинг – это упражнения, направленные на развитие и совершенствование:
а) ловкости б) гибкости и подвижности в суставах
в) силовых качеств г) вестибулярных функций
7. В занятиях аэробикой используют различный инвентарь и оборудование (не менее 4х):
а) боди-бары б) специальная штанга (памп) в) набивные мячи г) гири
д) булавы гимнастические е) гантели ж) конь гимнастический
з) ленты гимнастические
8. Назовите описанное движение, выполняемое на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно), 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую к правой:
а) шаг «мамбо» б) приставной шаг в сторону (дабл степ тач)
в) скрестный шаг в сторону (грин вайн) г) приставной шаг (степ тач)

Раздел «Волейбол»

9. В волейбол играют на площадке:
а) 24 х 12 м б) 18 х 9 м в) 16 х 9 м
10. На выполнение подачи даётся:
а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек
11. Для правильного воздействия на мяч при выполнении передачи снизу двумя руками партнёру надо:
а) ударить по мячу прямыми руками
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками
в) подойти под мяч и сыграть за счёт выпрямления ног
12. Цель игры в три касания мяча - это:
а) подготовка к атакующему удару б) такие правила игры
в) затруднить сопернику контроль за мячом
13. Ошибкой при подаче будет:
а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) «наступление» на линию
14. Игрок, выполняющий атакующий удар, называется:
а) нападающий б) передающий в) связующий
15. В волейболе не используют технический приём:
а) верхняя прямая подача б) верхняя круговая подача в) нижняя прямая подача

16. В исходном положении передачи сверху двумя руками из больших и указательных пальцев образуется геометрическая фигура:
а) четырехугольник б) треугольник в) круг
17. Мяч в игру вводит игрок ____ зоны:
а) первой б) шестой в) не имеет значения
18. Основоположником игры в волейбол является:
а) Вильям Морган б) Том Сойер в) Джон Вашингтон

Раздел «Плавание»

19. Для формирования комплекса рефлексов и устранения инстинктивного страха перед водой используются:
а) общеразвивающие упражнения на суше
б) упражнения для изучения техники спортивного плавания
в) имитационные упражнения на суше
г) подготовительные упражнения для освоения с водой
20. Последовательность изучения каждого элемента техники плавания способом кроль на груди следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) изучение движений в воде с неподвижной опорой
в) ознакомление с движением на суше
г) изучение движений в воде без опоры
21. В основной части учебного урока плавания в начале части:
а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы плавания
б) разучиваются новые способы плавания или их элементы
в) выполняются упражнения на выносливость
г) выполняются силовые упражнения
22. Последовательность изучения каждого элемента техники спортивного плавания следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) ознакомление с движением на суше
в) изучение движений в воде с неподвижной опорой
г) изучение движений в воде без опоры

Раздел «Легкая атлетика»

23. Стартовый разгон выполняется с целью:
а) уменьшения лобового сопротивления б) облегчения отталкивания от грунта
в) соблюдения правил соревнований г) создания тяги вперёд
24. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки:
а) вертикальный и горизонтальный б) слева и справа
в) сверху и снизу г) на месте и в движении
25. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение:
а) взведённого курка б) натянутого лука в) сжатой пружины г) боевой готовности
26. Обучение метаниям начинается с:
а) предварительной части разбега б) держания и выпуска снаряда
в) бросковой части разбега г) финального усилия
27. Оптимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает:
а) на 5, 6 беговых шагах б) на 7, 9 беговых шагах
в) на последних 3,4 беговых шагах

Раздел «Лыжная подготовка»

28. Из названных классических одновременных ходов не существует в классификации:
а) одновременный бесшажный ход б) одновременный одношажный ход
в) одновременный двухшажный ход г) одновременный четырёхшажный ход

- 29. Вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из малокалиберной винтовки, - это:**
 а) бобслей б) фристайл в) биатлон
- 30. Основой классических лыжных ходов является:**
 а) ступающий шаг б) отталкивание палками в) скользящий шаг
- 31. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:**
 а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость передвижения на лыжах
 в) быстрота маха ногой г) скорость выпада ноги с лыжей
- 32. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:**
 а) демонстрация способа передвижения преподавателем
 б) опробование способа передвижения занимающимися
 в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
 г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок
- 33. Наиболее быстрым в условиях применения из перечисленных лыжных ходов является:**
 а) одновременный двухшажный ход б) попеременный двухшажный ход
 в) одновременный бесшажный ход г) попеременный четырёхшажный
- 34. Скорость передвижения можно значительно увеличить при выполнении поворота в движении:**
 а) «упором» б) «плугом» в) на параллельных лыжах г) «переступанием»

Раздел «Баскетбол»

- 35. К групповым техническим действиям в нападении не относится:**
 а) заслон б) броски в) скрестные взаимодействия
- 36. Во время игры в баскетбол защитник перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:**
 а) скрестный шаг б) прыжок в) приставной шаг
- 37. На ввод мяча в игру дается:**
 а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд
- 38. Во время ловли мяча баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. При ловле какого мяча игрок должен применять остановку прыжком:**
 а) летящего выше головы б) летящего на уровне колен в) летящего на уровне груди
- 39. Диаметр центрального круга площадки (см):**
 а) 300 б) 360 в) 380
- 40. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**
 а) 5 метров б) 6 метров в) 7 метров
- 41. Обучение броскам в корзину ведется в определенной последовательности:**
 а) с близкой дистанции б) штрафные броски в) средние и дальние броски
 г) добивание д) высокие передачи двумя руками от груди в парах
- 42. Самой активной системой защиты является:**
 а) зонная защита б) личная защита в) концентрированная защита
 г) личный прессинг д) позиционная защита
- 43. Техника ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе следующая:**
 а) игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены)
 б) кисти с расправленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены
 в) игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука отводится назад, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами

- г) прямая или слегка согнутая рука с мячом отводится махом назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами
- д) замах осуществляется отведением руки в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища

44. Жест - поднятые большие пальцы рук - означает:



- а) 2 очка б) спорный мяч в) мертвый мяч

Раздел «Подвижные игры»

45. Игры на переменах должны быть?

- а) малоподвижными б) простыми, доступные всем
- в) сложно координационными г) с большой физической нагрузкой

46. При объяснении игры в кругу размещение руководителя:

- а) в центре круга б) в кругу, рядом с занимающимися
- в) за кругом г) на левой середине

Вариант 2

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для завершения выполнения ОРУ подается команда:

- а) «Стой!» б) «Закончили упражнение!» в) «Достаточно!»

2. Определите способ проведения общеразвивающих упражнений: Внешний признак этого способа проведения – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся:

- а) раздельный б) проходной в) игровой

3. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- А) одновременно Б) поочередно в) не ставятся

4. Страховка на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты осуществляется:

- а) сбоку под снарядом б) спереди от гимнаста в) сзади гимнаста
- г) менять место страховки в зависимости от элемента

5. Под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности выкладывается:

- а) ковер б) палас в) дорожка г) гимнастические маты

6. Калланетика – оздоровительная система, включающая в себя:

- а) растягивающие упражнения б) силовые упражнения
- в) аэробные, силовые упражнения

7. Высокая нагрузка на мышцы передней поверхности бедра осуществляется при выполнении следующих элементов (выберите 4):

- а) степ тач б) скип в) джеки г) мамбо д) марш е) подъем колена
- ж) выпад з) кик и) бег

8. Шаг «грейп-вайн» - это:

- а) скользящий шаг в сторону в) скрестный шаг в сторону
- б) приставной шаг в сторону г) переменный шаг

Раздел «Волейбол»

9. Высота волейбольной сетки у мужчин (м):

- а) 2,30 б) 2,43 в) 2,35 г) 2,40

10. Игровое время в волейболе состоит:

- а) из трех партий по 15 мин б) из пяти партий по 15 мин
- в) из пяти партий без ограничения времени
- 11. Подача в волейболе может выполняться:**
 - а) только одной кистью руки
 - б) одной кистью или любой частью руки
 - в) любой частью руки или ноги
- 12. Смена площадок в волейболе происходит:**
 - а) после каждой партии, за исключением решающей
 - б) после того, как какая-либо команда первой наберет 8 и 25 очков
 - в) после каждых разыгранных 10 и 20 очков
- 13. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:**
 - а) отбивание мяча ногой б) отбивание мяча головой
 - в) касание мячом сетки при подаче и падение его на площадку соперника
 - г) переступание средней линии
- 14. Игрок, одетый в отличную по цвету от команды майку, называется:**
 - а) цветной б) либеро в) кетчер
- 15. К приемам нападения в волейболе не относится:**
 - а) верхняя прямая подача б) блокирование в) нижняя прямая подача
- 16. Прием мяча снизу двумя руками выполняется:**
 - а) кистями б) предплечьем в) локтями
- 17. Не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки:**
 - а) нападающий б) блокирующий в) либеро
- 18. Волейбол придумали в:**
 - а) Англии б) Мексике в) США

Раздел «Плавание»

- 19. Для обучения погружению в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде используется упражнение, в котором учащийся должен:**
 - а) опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками
 - б) найти брошенную на дно шапочку
 - в) передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи - выдохи, поднимая голову вперед
 - г) опустившись в воду до подбородка и стоя прямо, выполнять движения руками в виде «восьмёрки»
- 20. Порядок объединения разученных элементов техники плавания способом брасс в целостный способ таков:**
 - а) движение ногами с дыханием б) движение ногами и руками с дыханием
 - в) плавание в полной координации г) движение руками с дыханием
- 21. Умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих относится:**
 - а) к подводному плаванию б) к спортивному плаванию
 - в) к игровому плаванию г) к прикладному плаванию
- 22. Правильная последовательность движений при выполнении открытого плоского поворота в плавании способом кроль на груди:**
 - а) группировка и вращение с постановкой согнутых ног на стенку и выполнением вдоха
 - б) погружение под воду, отталкивание и скольжение под водой с движениями ног
 - в) подплывание к стенке бассейна и касание её согнутой в локте рукой
 - г) выход на поверхность за счёт движений ногами и гребка рукой

Раздел «Легкая атлетика»

- 27. В беге на короткие дистанции используются три варианта низкого старта:**
 - а) сближенный, отставленный, классический
 - б) суженый, растянутый, обыкновенный
 - в) обычный, усложнённый, смешанный

- г) обычный, сближенный, растянутый
- 28. Один цикл бега состоит из:**
- а) преодоления одной дистанции б) двух периодов: опоры и полёта
в) двух шагов: правой и левой ногой г) двух фаз: переднего и заднего шага
- 29. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания:**
- а) приближается к планке б) отдаляется от планки
в) остаётся без изменений г) перемещается вдоль планки
- 30. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется:**
- а) бросковый б) скачкообразный в) скрестный г) стопорящий
- 31. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в:**
- а) уменьшении сопротивления воздуху б) увеличении скорости
в) поддержании равновесия г) уменьшении действия силы тяжести

Раздел «Лыжная подготовка»

- 32. Из перечисленных попеременных классических ходов существует в классификации:**
- а) попеременный одношажный ход б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный трёхшажный ход
- 33. Слалом – это:**
- а) спуск на скорость б) спуск с преодолением неровностей склона
в) спуск на скорость с крутыми поворотами по заданному маршруту
- 34. В классических ходах лыжник отталкивается:**
- а) с левой лыжи б) с правой лыжи в) с остановившейся лыжи г) со скользящей лыжи
- 35. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:..**
- а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость выпада ноги с лыжей
в) скорость передвижения на лыжах г) быстрота маха ногой
- 36. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:**
- а) демонстрация способа передвижения преподавателем
б) опробование способа передвижения занимающимися
в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок
- 37. Отталкивание в коньковых ходах выполняется: ..**
- а) нажимом б) скользящим упором в) разворотом г) махом
- 38. В основной части урока лыжной подготовки вначале:**
- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы передвижения на лыжах
б) разучиваются новые способы передвижения на лыжах или их элементы
в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
г) выполняются упражнения, требующие проявления силы

Раздел «Баскетбол»

- 39. К групповым техническим действиям в защите не относится:**
- а) опека игрока с мячом б) подстраховка в) накрывание
- 40. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки. Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:**
- а) 3 метров б) 2 метров в) 1 метра
- 41. Во время игры разрешается делать замены:**
- а) максимум 10 б) максимум 20 в) количество не ограничено
- 42. Игрок, получивший пять фолов:**
- а) автоматически выбывает из игры б) продолжает играть

в) может замениться, если хочет

43. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6 б) 5,8 в) 6

44. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300 б) 305 в) 307

45. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока б) замену игрока в) блокировку игрока

46. Обучение передачам мяча начинается со способов:

а) двумя руками от плеча б) одной рукой от плеча
в) одной рукой сверху и двумя руками от головы г) двумя руками из-за головы
д) двумя руками от груди и одной рукой от плеча

47. К приемам техники овладения мячом и противодействия в защите относятся:

а) захваты, отбивание, накрывание, перехват, вырывание
б) выбивание, захваты, отталкивание, перехват, взятие отскока
в) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока
г) выбивание, накрывание, отталкивание, блокирование
д) владение, ведение, ловля, передачи, броски

48. Прессинг – это:

а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим к ошибкам
б) переход к быстрым действиям для овладения ситуацией на площадке
в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мячом и завершения атаки
г) плотно отсекаемые игроки на площадке
д) все выше перечисленное

Раздел «Подвижные игры»

49. Для подвижных игр не характерно:

а) изменение правил игры б) строго регламентированное время игры
в) разнообразие инвентаря г) определенное количество игроков

50. Одновременно с объяснением правил игры делается разметка:

а) сложная б) простая в) постоянная

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – экзамен.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 50 тестовых задания.

Время выполнения задания - 90 минут.

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка, тест.

Критерии оценки при тестировании:

оценка	%	1 вариант	2 вариант
«5»	100 – 85	71-60	62-53
«4»	84 – 70	59-50	52-43

«3»	69 – 50	49-36	42-31
«2»	49 и менее	35 и менее	30 и менее

Эталоны ответов (ключи)

1 вариант						2 вариант					
№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл
1	в	1	26	в	1	1	а	1	26	а	1
2	в-а-г-б	4	27	г	1	2	а	1	27	г	1
3	в	1	28	в	1	3	б	1	28	б	1
4	в	1	29	б	1	4	г	1	29	б	1
5	в	1	30	б	1	5	г	1	30	в	1
6	б	1	31	в	1	6	в	1	31	в	1
7	а,б,в,е	4	32	г	1	7	а,в,е,ж	4	32	б	1
8	в	1	33	в	1	8	в	1	33	в	1
9	б	1	34	в	1	9	б	1	34	в	1
10	а	1	35	б	1	10	в	1	35	в	1
11	б	1	36	в-а-б-г	4	11	а	1	36	в-а-б-г	4
12	в	1	37	в	1	12	б	1	37	б	1
13	а	1	38	г	1	13	г	1	38	б	1
14	а	1	39	а	1	14	б	1	39	в	1
15	б	1	40	в	1	15	б	1	40	в	1
16	б	1	41	б	1	16	б	1	41	в	1
17	б	1	42	в	1	17	в	1	42	а	1
18	а	1	43	б	1	18	в	1	43	б	1
19	в	1	44	б	1	19	б	1	44	б	1
20	в-б-а-г	4	45	д-а-в-б-г	5	20	а-г-б-в	4	45	б	1
21	б	1	46	г	1	21	г	1	46	б	1
22	б-в-а-г	4	47	а	1	22	в-а-б-г	4	47	б	1
23	а	1	48	б	1	23	в	1	48	а	1
24	б-в-г	3	49	б	1	24	б	1	49	б	1
25	г	1	50	б	1	25	б	1	50	б	1
Максимальная сумма баллов			71			Максимальная сумма баллов			62		

2.6.1 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме проекта (дистанционно)

Экзамен проводится дистанционно в форме выполнения практического задания (индивидуально по билетам), которое заключается в описании техники элемента из изученного вида спорта, типичных ошибок при выполнении данного двигательного действия и подборе упражнений для обучения, учитывая все этапы обучения двигательному действию с определением частных задач для каждого упражнения и организационно-методических указаний.

Студент заполняет две таблицы в течение 120 минут и отправляет их файлом по электронной почте экзаменатору.

Таблица 1

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

Таблица 2

Содержание этапов обучения элементу

Частная задача	Содержание	О.М.У
Этап обучения двигательному действию		
Этап закрепления двигательного действия		
Этап совершенствования двигательного действия		

Перечень экзаменационных вопросов

- кувырок вперед
- кувырок назад
- переворот боком
- стойка на голове
- низкий старт
- прыжок в высоту способом «перешагиванием»
- метание гранаты
- толкание ядра
- верхняя передача мяча
- нижняя передача мяча
- верхняя прямая подача
- нападающий удар
- передача мяча двумя руками от груди в движении
- штрафной бросок
- бросок в кольцо в прыжке
- подъем «елочкой»
- одновременный одношажный ход
- попеременный двушажный ход

- торможение «плугом»
- старт с тумбочки
- плавание кролем на груди
- открытый поворот
- бег по прямой на коньках
- бег по повороту на коньках
- ведение мяча по прямой внутренней и внешней частью подъема
- остановка мяча подошвой
- удар по мячу внутренней частью подъема

При оценке будут учитываться следующие критерии:

- соблюдение требований и правил терминологии при описании техники двигательного действия;
- соблюдение логической последовательности при описании фазовой структуры двигательного действия;
- полнота описания техники двигательного действия;
- правильность выделения и описания типичных ошибок при выполнении двигательного действия;
- должное количество упражнений для обучения двигательному действию на каждом этапе обучения;
- грамотное формулирование частных задач обучения.

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 330 с. Гриф МОиН.
2. Волейбол: учебное пособие / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 380 с. Гриф МОиН.
3. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. – 448 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с. Гриф МОиН.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: учебное пособие / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 120 с.
6. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 464 с. Гриф МОиН.
7. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. – 336 с. Гриф МОиН.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
9. Подвижные игры: учебное пособие для студ. вузов и ССУЗов физ. культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 229 с.
10. Сергеев, Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г. Сергеев. – М.: Издательство «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студ. средн. пед. учебн. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: 1999. – 208 с.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для студ. образ. учреждений проф. Образования / И.М. Бутин. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

4. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учебн. Заведений / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 368 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 520 с. Гриф МОиН.
6. Лазарев, И.В. Практикум по лёгкой атлетике: учебное пособие для студ. средних пед. учебн. заведений / И.В. Лазарев. В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия. 1999. – 160 с.
7. Петров, Н.И. Конькобежный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / Н.И. Петров. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
9. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник для вузов физ. культуры /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004.
10. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 508 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.skisport.ru>
3. <http://www.sportislife.ru>
4. <http://www.teoriya.ru>
5. <http://www.shkola-press.ru>