

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
**ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Оценочные материалы по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта

(далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд Гусейнова М.И.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов В.Ф.
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт оценочных материалов.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	15
6. Информационное обеспечение обучения.....	18

1. Паспорт оценочных материалов

1.1. Область применения

Оценочные материалы (далее ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработаны на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	88
в том числе:	
лекционные занятия	18
практические занятия	68
консультации	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
Промежуточная аттестация в форме экзамена	20

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ОМ позволяет оценить следующие результаты освоения по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности:

уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составлять план действия; определять необходимые ресурсы;

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Учебная дисциплина ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура способствует формированию у обучающихся личностных результатов:

ЛР 2. Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.

ЛР 5. Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.

ЛР 8. Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания

Тема 2.1. Общие основы спортивных игр

Практические занятия

1. Тренировочный процесс и соревнования по спортивным играм.
2. Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта)
3. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в спортивных играх

Тема 2.2. Волейбол

Практические занятия

1. Обучение навыкам игры в волейбол.
2. Стойки и перемещения. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений.
3. Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху.
4. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Норматив: «Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой».
5. Последовательность обучению приему мяча снизу двумя руками с использованием специальных подводящих упражнений волейболиста.

Тема 2.3. Баскетбол

Практические занятия

1. Содержание занятий. Обучение навыкам игры в баскетбол.
2. Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие.
3. Обучение двигательным действиям
4. Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты.
5. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: «Перемещение в защитной стойке».
6. Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях.
7. Передачи с сопротивлением в движении.

Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)

Практические занятия

1. Футбол.

1. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения.
2. Остановки и удары по неподвижному мячу. Сочетание ведения, остановки и ударов.
3. Жонглирование мячом. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей.

2. Гандбол.

1. Техника перемещений. Повороты. Финты.

3. Настольный теннис.

1. Техника отбивания шара справа и слева «накатом». Прием шара с подачи. Игра и ведение счета игры. Техника удара «срезкой» справа и слева.
2. Прием мяча после подачи «накатом». Удары «срезкой» справа и слева.

Раздел 4. Туризм

Тема 4.2. Обеспечение безопасности в походе

Практические занятия

1. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов.
2. Использование приемов оказания помощи при кровотечениях переломах, солнечных и тепловых ударах, при обморожении.
3. Использование знаний гигиены туриста для профилактики заболеваний в походе.
4. Расчет и соблюдение нормативов по протяженности маршрута и переносу тяжестей.
5. Определение назначения и использования в походе медикаментов.
6. Применение лекарственных трав
7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Тема 4.3. Основы туристской подготовки

Практические занятия

1. Организация туристского быта.
2. Выбор места для бивака. Привалы и ночлеги.
3. Требования к месту расположения и плану территории лагеря. Виды костров.
4. Режим движения, темп.
5. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Тема 4.4. Топография и ориентирование

Практические занятия

1. Действия в случае потери ориентировки.
2. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.
3. Определение способов и средств ориентирования.

Тема 4.5. Начальная судейская подготовка

Практические занятия

1. Туристическая квалификация. Выполнение разрядов по туризму.
2. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Туристское ориентирование.
3. Подготовка, организация и проведение туристических слетов. Программа.
4. Тестирование общей и специальной физической подготовки туриста.

5. Знакомство с правилами туристических соревнований, методикой судейства.
6. Распределение обязанностей судейской коллегии, определение участников, условия и выбора места проведения.

Раздел 5. Гимнастика с методикой преподавания

Тема 5.1. Теоретические основы изучения курса гимнастики

Практические занятия

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастика в системе воспитания.
2. Виды гимнастики. Гимнастическое многоборье.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Тема 5.2. Основные средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения

Практические занятия.

1. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.
2. Выполнение ОРУ по анатомическому признаку. Формирование правильной осанки.
3. Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями.
4. Прикладные упражнения: в равновесии, лазании и перелазании, поднимание и переноске грузов, преодоление препятствий, переползание.
5. Упражнения в лазании: девочки - в три приема по канату; юноши - в два приема. Способы захвата каната крестом, петель.

Тема 5.5. Основные средства гимнастики: снарядовая гимнастика

Практические занятия.

1. Разучить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах.
2. Закрепить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах.
3. Совершенствовать комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах.
4. Оценить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах
5. Разучить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - элементы художественной гимнастики (обруч).
6. Закрепить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - комбинацию с обручем.
7. Оценить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - комбинацию с обручем.
8. Разучить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях.
9. Закрепить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях.
10. Оценить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях.

Раздел 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

Тема 6.2. Аэробика

Практические занятия

1. Танцевальная аэробика.
2. Спортивная аэробика.
3. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики

Тема 6.3. Силовые виды спорта

Практические занятия

1. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений
2. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).

Тема 6.4. Восточные виды единоборств.

Практические занятия

1. Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу.
2. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам.
3. Основы техники и тактики борьбы

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

1 вариант

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

а – для улучшения общего состояния;

б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;

в – для тренировки вестибулярного аппарата;

г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

а – акробатическая ;

б – цирковая;

в – атлетическая;

г – уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

а – расслабление мышц и связок;

б – укрепление нервной системы;

в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;

г – развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила ;

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

а – концентрации памяти;

б – укрепление мышечной памяти;

в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;

г – восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

а – вводный, основной, заключительный;

б – первый, второй, третий;

в – начальный, основной, финишный;

г – разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

а – Польша;

б – Германия;

в – Древняя Греция;

г – Россия.

13. Что называют стретчингом?

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связки мышц;

б – виды упражнений на брусьях;

в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г – ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

а – циклические;

б – динамические и статические;

в – упражнения на снарядах;

г – силовые

15. Определение слова «акробатика»:

а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

б – метод развития и укрепления мышечной ткани;

в – раздел гимнастики для детей;

г – направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

а – бег по пересеченной местности;

б – бег на тренажере;

в – марафонский бег;

г – равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:

а – дыхательная система;

б – мышечная система;

в – все системы организма;

г – сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

а – скоростные качества;

б – сила;

в – ловкость;

г – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;

б – приседания;

в – бег на скорость;

г – прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности; в – последовательное выполнение акробатических упражнений;

г – выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

а – наклоны в положении сидя ;

б – наклоны в положении лежа;

в – наклоны в положении стоя;

г – сгибание рук и ног в положении

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- а – условный рефлекс;
- б – мышечная память;
- в – моторика;
- г – кинестетика.

23.К упражнениям на равновесие относят:

- а – выполнение стоек ;
- б – повороты и наклоны;
- в – челночный бег;
- г – все виды гимнастических упражнений.

24.В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- а – сердечно-сосудистой системы;
- б – вестибулярный аппарат;
- в – дыхательную систему;
- г – опорно-двигательный аппарат.

25. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- а - страшного познания и удара в лоб
- б- познания и практической деятельности
- в- познания и умственной деятельности
- г- познания и быть терпеливым

2.вариант

1. Что такое челночный бег?

- а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
- в – бег на короткие дистанции;
- г – спортивная ходьба.

2.Атлетическая гимнастика это –

- а – один из способов усовершенствования физической формы;б – разные виды беговых нагрузок;
- в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела,укрепления здоровья;
- г – упражнение для снижения массы тела.

3.Основная задача стретчинга:

- а – развитие выносливости;
- б – укрепление мышечной ткани;
- в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- г – повышение эстетики тела.

4.Что является средствами гимнастики?

- а – все формы контроля со стороны педагога;
- б – ежедневный тренировочный процесс;
- в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- г – возможности организма.

5.Основные требования к гимнастическим терминам:

- а – доступность, четкость, краткость;
- б – подробное раскрытие всех деталей;
- в – сформированность;

г – точность.

6. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

а – исходная позиция;

б – основная стойка;

в – равновесие;

г – балансирование.

7. Классификация видов гимнастики:

а – тренировочные;

б – развивающие;

в – основные;

г – оздоровительные, развивающие, спортивные;

8. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

а – упор;

б – вис;

в – опора;

г – приседание.

9. К какому виду гимнастики относят кувырки:

а – легкая атлетика;

б – стретчинг;

в – акробатика;

г – аэробика.

10. Вис это –

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;

б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в – способ удерживания на снаряде;

г – хват сверху на ширине плеч.

11. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

а – комплекс;

б – комбинация;

в – каскад;

г – упражнения.

12. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а – округлая спина;

б – резкий толчок;

в – группировка;

г – опора о мат.

13. Что относят к спортивным видам гимнастики?

а – ритмическая, танцевальная;

б – спортивная, акробатическая;

в – художественная;

г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

14. Гимнастика - ЭТО...

а - воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

б - система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

в - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

15. Методы — это.....

а- дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

б- структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

в- способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

16. Классификация видов гимнастики.

а- Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

б- Механические, развивающие, химические

в- Культурные, эстетические

г- Урочные, тренировочные

17. Средствами гимнастики являются...

а- Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

б- Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

в- Ключи, гайки, болты

г- Формы контроля за процессом занятий гимнастики

18. Выбери пропущенное слово? В школе основная.....включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

а- Борьба

б- Система

в- Гимнастика

г- Технология

19. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности

организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

а- Французская

б- Железная

в- Женская

г- Мужская

20. Атлетическая гимнастика — это

а- Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

б- Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

в- Прекрасное средство развития ловкости

г- Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

21. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на

коне, на кольцах, набрусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- а- Художественная гимнастика
- б- Спортивная акробатика
- в- Спортивная гимнастика

22.Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- а- Легкая атлетика
- б- Художественная гимнастика
- в- Плавание
- г- Спортивная гимнастика

23.В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- а- Спортивная аэробика
- б- Спортивная акробатика
- в- Волейбол
- г- Легкая атлетика

24.Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета

....., с ее задачами, местом и значением в

системе физического и духовного воспитания людей.

- а- страшного познания и удара в лоб
- б- познания и практической деятельности
- в- познания и умственной деятельности
- г- познания и быть терпеливым

25.Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

Вариант 3.

Легкая атлетика

1. Назовите периоды движений в технике бега

- а) одиночная опора, двойная опора, одиночная опора, двойная опора
- б) полет, опора
- в) одиночная опора, двойная опора

г) полет, опора, полет опора

2. Техника метания копья, гранаты (малого мяча) состоит из:

- а) разбега, финального усилия
- б) держания снаряда, разбега, финального усилия, торможения
- в) держания снаряда, разбега, финального усилия
- г) разбега, финального усилия, торможения

3. Укажите последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега:

- а) обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием, технике приземления, технике движений в полете, технике прыжков в длину в целом, совершенствование техники прыжков в длину
- б) ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега, обучить технике отталкивания, технике разбега в сочетании с отталкиванием, технике приземления, технике движений в полете, технике прыжков в длину в целом, совершенствование техники прыжков в длину
- в) ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега, обучить технике отталкивания, технике разбега в сочетании с отталкиванием, технике приземления, технике движений в полете, технике прыжков в длину в целом
- г) ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега, обучить технике отталкивания, технике разбега в сочетании с отталкиванием, технике приземления, совершенствование техники прыжков в длину

4. Укажите основные формы занятий по легкой атлетике:

- а) урок, секционные занятия, эпизодические занятия
- б) секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, эпизодические занятия
- в) урок, секционные занятия, соревнования, эпизодические занятия
- г) урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования

5. Укажите методы непосредственного обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике:

- а) наглядный, физического упражнения, непосредственной помощи
- б) словесный, наглядный, непосредственной помощи
- в) словесный, наглядный, физического упражнения, непосредственной помощи
- г) словесный, наглядный, физического упражнения.

6. Сколько метров зона передачи эстафетной палочки?

- а) 5 м
- б) 10 м
- в) 15 м
- г) 20 м

гимнастика

7. Обозначьте классификацию видов гимнастики:

- а) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики;
- б) образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики;
- в) основные виды, образовательно-развивающие и спортивные;
- г) гимнастика с профессиональной направленностью и спортивные виды гимнастики;

8. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Вращательное движение через голову с последовательным касанием поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ...

- а) кувырок
- б) перекат
- в) мост
- г) сальто

9. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как ...

- а) подъем
- б) спад
- в) оборот в упоре
- г) оборот

10. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует гибкость

- а) пассивную
- б) активную
- в) мышечную
- г) физиологическую

11. Назовите группы строевых упражнений:

- а) строевые приемы, построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания;
- б) построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания;
- а) перестроения, передвижения, размыкания и смыкания;
- а) построения, перестроения, размыкания и смыкания;

волейбол

12. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века в:

- а) Швеции
- б) Германии
- в) США
- г) России.

13. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

- а) подача повторяется
- б) игра продолжается
- в) подача считается проигранной
- г) подающий игрок получает предупреждение.

14. В соответствии с распределением приемов по целевому признаку, техника игры включает:

- а) передачи, подачи, атакующие удары, перемещения, приемы, подачи, блокирование
- б) передачи, подачи, атакующие удары, перемещения, прыжки, подачи, блокирование
- в) передачи, подачи, атакующие удары, действия, приемы, подачи, блокирование
- г) передачи, подачи, атакующие удары, перемещения, замены, подачи, блокирование.

15. Для решения задач обучения двигательным действиям и воспитания основных

игровых навыков волейболиста, необходимы наличие видов подготовки:

- а) физической, технологической, тактической, психической, теоретической, игровой
- б) физической, гармоничной, тактической, психической, теоретической, игровой
- в) физической, технической, тактической, психической, теоретической, игровой**
- г) профессиональной, технической, тактической, психической, теоретической, игровой.

баскетбол

16. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения?

А) Стойка готовности. Стойка игрока, владеющего мячом.

Б) Стойка готовности. Стойка игрока, владеющего мячом. Стойка игрока, не владеющего мячом.

В) Параллельная стойка. Стойка игрока, владеющего мячом.

Г) Стойка с выставленной вперед ногой. Стойка игрока, не владеющего мячом.

17. Какое количество остановок существует после ведения в баскетболе?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

подвижные игры

18. Укажите несуществующую группу в классификации подвижных игр.

А) Некомандные игры.

Б) Групповые игры.

В) Переходные к командным.

Г) Командные игры.

19. К какой классификационной группе относится игра «Охотники и утки»?

А) Игры с метанием.

Б) Игры с прыжками.

В) Игры с бегом.

Г) Игры с лазанием.

20. Укажите факторы, влияющие на выбор игры.

А) Задачи занятия. Место проведения.

Б) Задачи занятия. Состав группы. Форма занятия.

В) Состав группы. Форма занятия. Место проведения.

Г) Задачи занятия. Состав группы. Форма занятия. Место проведения.

21. Укажите группу игр, не входящую в классификацию по содержанию двигательных действий.

А) Подводящие.

Б) С перебежками.

В) С преодолением препятствий.

Г) Имитационные.

22. Какая из игр используется для развития быстроты?

А) «Перетягивание каната»

Б) «Попади в цель».

В) «День и ночь».

Г) «Ловля парами».

23. Соревнования по подвижным играм включают в себя –

- А) Имитационные игры.
- Б) Эстафеты.
- В) Музыкальные игры.
- Г) Подводящие игры.

24. Подвижные игры это –

- А) Метод воспитания.
- Б) Форма воспитания.
- В) Средство воспитания.
- Г) Принцип воспитания.

25. Укажите игру, не относящуюся к подвижным.

- А) «Третий лишний».
- Б) «Пионербол».
- В) «Волейбол».
- Г) «Перестрелка».

Вариант 4.

Легкая атлетика

1. Назовите периоды движений в технике спортивной ходьбы

- а) полет, опора, полет опора
- б) одиночная опора, двойная опора
- в) полет, опора
- г) одиночная опора, двойная опора, одиночная опора, двойная опора

2. Техника прыжков в длину с разбега состоит из:

- а) разбега, полета, приземления
- б) разбега, отталкивания, приземления
- в) разбега, отталкивания, полета, приземления
- г) отталкивания, полета, приземления.

3. Укажите средства воспитания физических качеств:

- а) общеподготовительные упражнения, специально подготовительные упражнения, специальные упражнения
- б) общеподготовительные упражнения
- в) специальные упражнения
- г) общеподготовительные упражнения, специальные упражнения.

4. Укажите общие методы обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике:

- а) целостный, расчлененный
- б) расчлененный, смешанный, позный, проблемный
- в) целостный, расчлененный, смешанный, позный, проблемный
- г) целостный, расчлененный, смешанный, проблемный.

5. Сколько метров ширина сектора для метания гранаты (малого мяча)?

- а) 5 м
- б) 10 м
- в) 15 м
- г) 20 м

гимнастика

6. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как ...

- а) спад
- б) подъем
- в) оборот в упоре
- г) оборот

7. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

- а) группировка
- б) кувырок
- в) перекат
- г) стойка

8. Назовите основные требования, предъявляемые к терминам:

- а) краткость, точность, доступность;
- б) логичность, точность, доступность;
- в) краткость, доступность;
- г) доступность, логичность, последовательность;

9. Уроки гимнастики направлены на решение следующих задач:

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные;
- б) образовательные, воспитательные и прикладные;
- а) воспитательные, прикладные и оздоровительные;
- а) оздоровительные и образовательные;

волейбол

10. Назовите основателя игры волейбол:

- а) Рубен Акоста
- б) Вильямс Морган
- в) Поль Мебо
- г) Альфред Хальстед.

11. Специальная разминка волейболиста включает в себя:

- а) упражнения на развитие скорости
- б) упражнения с мячом
- в) беговые упражнения
- г) упражнения на развитие ловкости.

12. Какой вид подачи не существует?

- а) одной рукой снизу
- б) верхней прямой
- в) двумя руками снизу
- г) нижней боковой.

13. В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации, волейболист использует конкретные способы перемещения:

- а) ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачек, прыжок, падения
- б) ходьба, двойной шаг, прыжок, падения, скрестный шаг, бег, скачек

- в) прыжок, падения, приставной шаг, бег, скачек, приседание, двойной шаг
- г) ходьба, приставной шаг, прыжок, падения, скачек, переступание, бег.

14. Рациональное использование приемов и стратегическая организация игроков с целью достижения успеха опирается на тактические действия:

- а) интегральные, групповые, командные
- б) самостоятельные, групповые, командные
- в) индивидуальные, групповые, коллективные
- г) индивидуальные, групповые, командные.

баскетбол

15. Укажите последовательность обучения броску в движении.

- А) Бросок после отталкивания одной ногой с одного шага. Один удар мячом в пол, два шага и отталкивание. Бросок с места из-под щита. Ведение, два шага и отталкивание.
- Б) Бросок с места из-под щита. Один удар мячом в пол, два шага и отталкивание. Ведение, два шага и отталкивание. Бросок после отталкивания одной ногой с одного шага.
- В) Бросок с места из-под щита. Бросок после отталкивания одной ногой с одного шага. Один удар мячом в пол, два шага и отталкивание. Ведение, два шага и отталкивание.
- Г) Ведение, два шага и отталкивание. Бросок после отталкивания одной ногой с одного шага. Бросок с места из-под щита. Один удар мячом в пол, два шага и отталкивание.

16. Какая группа действий не выделяется в самостоятельную в тактике нападения?

- А) Индивидуальные действия.
- Б) Парные действия.
- В) Групповые действия.
- Г) Командные действия.

17. Высота кольца.

- А) 295 см
- Б) 300 см
- В) 310 см
- Г) 305 см

18. Количество тайм-аутов в первой половине, во второй половине, в каждом дополнительном периоде.

- А) (3, 2, 1)
- Б) (2, 2, 1)
- В) (2, 3, 1)
- Г) (1, 2, 2)

лыжные гонки

19. Наиболее успешно при занятии лыжным спортом быстрота развивается:

- а) в 10-12 летнем возрасте;
- б) в 7-9 летнем возрасте;
- в) в 13-15 летнем возрасте;
- г) в 15-17 летнем возрасте.

20. На официальных соревнованиях в лыжных гонках длина дистанции колеблется от:

- а) 800м до 70км;
- б) 900м до 80км;

- в) 500м до 60км;
- г) 400м до 50км.

плавание

21. В каком году Советские пловцы впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а)1952г
- б)1956г
- в)1960г
- г)1964г

подвижные игры

22. Скоростные способности воспитываются, в единстве с?

- а) силой и скоростью;
- б) ловкостью и координированностью;
- в) выносливостью и гибкостью;
- г) выносливостью и координированностью.

23. Какая из приведенных подвижных игр не проводится в младшем школьном возрасте?

- А) «Белые медведи».
- Б) «Совушка».
- В) «Два мороза».
- Г) «Пионербол».

24. К какой классификационной группе относится игра «Борьба за мяч»?

- А) Имитационные игры.
- Б) Подводящие игры.
- В) Игры с лазанием.
- Г) Игры с ориентировкой.

25. Какая из игр используется для развития ловкости?

- А) «Гонка с выбыванием».
- Б) «Скакуны».
- В) «Вызов номеров».
- Г) «Защита укрепления».

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Тематика самостоятельной работы:

- Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
- Организация и методика проведения занятий.
- Правила поведения, учащихся на занятиях по легкой атлетике.
- Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы, периоды моменты).
- Механизм отталкивания в ходьбе и беге.

Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с
Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.
Повторный бег на отрезках до 100м.
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м.
Техника высокого и низкого старта
Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью
Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.
Контрольный бег на 100м. Медленный равномерный бег 20мин.
Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 15мин.
Техника бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы)
Контрольный бег на кроссовой дистанции.
Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега.
Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения.
Воспитание быстроты.
Техника бега между барьерами. Бег с преодолением барьеров.
Воспитание скоростной выносливости.
Специальные развивающие упражнения барьериста.
Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега.
Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.
Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства).
Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний.
Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега.
Метание гранаты на результат.
Техника толкания ядра, последовательность обучения технике толкания ядра.
Обучение технике финального усилия. Силовая подготовка.
Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.
Специальные развивающие упражнения метателя
Обучение технике метания копья, последовательность обучения, специальные подводящие упражнения.
Метание копья с бросковых шагов.
Метание копья с полного разбега.
Специальные развивающие упражнения с резиновыми амортизаторами.
Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя.
Силовые упражнения с преодолением собственного веса.
Метания камня весом 3-4 кг. из различных положений.
Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног
Виды прыжков, их эволюция.
Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных видах
Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств
Специальные подводящие и развивающие прыгуна в высоту способом «фосбери – флоп», прыжки с места, челночный бег.
Специальные упражнения для прыгунов в высоту

Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух.
Техника прыжка в длину. Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину
Прыжок в высоту способом «перешагивание, последовательность обучения фазам прыжка.
Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, приземления
Прыжки с укороченного и полного разбега.
Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.
Техника перехода через планку.
Прыжки с укороченного разбега.
Прыжки в высоту с полного разбега. Челночный бег.
Методы обучения. Наглядные пособия.
Место и время объяснения и показа в процессе обучения.
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.
Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений.
Специальные упражнения бегунов.
Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину.
Специальные упражнения метателей
Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.
Подводящие и специальные упражнения при обучении.
Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение.
Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений.
Последовательность концентрации внимания, занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений).
Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении.
Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях.
Методика организации и проведения школьных соревнований.
Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетике в качестве хронометриста.
Судейство соревнований в качестве стартера.
Судейство соревнований в качестве судьи на финише.
Судейство соревнований в прыжках, метаниях
Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта)
Составление конспекта круговых тренировок при обучении игре.
Проведение соревнований на своей группе по спортивным играм
Характеристика волейбола как вида спорта и учебного предмета.
Классификация техники игры. Техника и тактика игры.
Формы организации и методика проведения занятий.
Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: «Прием мяча снизу двумя руками».
Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении. Норматив: «Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками».
Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.
Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.

Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Норматив: «Подачи через сетку на точность».

Техника нападающего удара. Техника блокирования мяча.

Технические приемы в игровой ситуации.

Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации. Норматив: «Подача и прием мяча через сетку».

Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.

Характеристика баскетбола как вида спорта и учебного предмета.

Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Терминология баскетбола

Правила игры в баскетбол. Судейство.

Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: «Передача мяча в цель».

Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами.

Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: «Скоростная техника».

Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации.

Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Норматив: «Штрафной бросок».

Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках.

Овладение мячом в борьбе за отскок

Характеристика футбола, гандбола, настольного тенниса и бадминтона как раздела программы учебного предмета и вида спорта

Техника и тактика игры. Использование терминологии.

Обучение навыкам игры. Построение занятий.

Правила судейства соревнований.

Футбол.

Игра «квадрат».

Жонглирование мячом. Техника ударов по катящему мячу.

Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча».

Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар по катящему мячу».

Гандбол.

Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.

Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива: «Ловля и передача мяча на быстроту».

Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива: «Бросок на дальность».

Обучение приемам игры вратаря.

Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива: «Скоростная техника».

Тактические действия игроков в нападении и защите.

Правила игры в гандбол. Судейство.

Настольный теннис.

Правила игры в одиночном разряде. Норматив: приема мяча «накатом».

Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета.

Проведение соревнований в группе по настольному теннису.

Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.

Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.

Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.

Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.

Методика проведения подвижных игр–эстафет в 10-11 классах.
Подвижные игры на больших переменах.
Методика проведения подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности.
Методика проведения подвижных игр на уроках легкой атлетики и гимнастики.
Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).
Методика проведения подвижных игр на внеклассных мероприятиях.
Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе.
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене.
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.
Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой
Подготовка туристско-краеведческих выставок
Методика проведения краеведческих выставок
Участие в экологической акции
Подготовка презентации на тему: «Значение и формы туризма.»
Подготовка устного ответа по вопросу: «Предотвращение конфликтных ситуаций в туристской группе».
Составление конспекта по вопросу: «Роль руководителя в обеспечении безопасности похода».
Конспектирование литературы по вопросу: «Опасности в различных видах туризма».
Подготовка устного ответа по вопросу: «Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию» автономного существования».
Подготовка устного ответа по вопросу: «Выживание в экстремальных ситуациях».
Составление инструктажа по технике безопасности при проведении похода
Подготовка личного, группового и специального туристского снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.
Определение состава индивидуального и группового ремонтного набора.
Организация движения группы на маршруте, техника и тактика движения в походе.
Туристский строй.
Знакомство с техникой преодоления препятствий на маршруте. Движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности.
Разработка маршрутов похода и путешествия. Цель похода.
Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода.
Составление режима дня туристов в походе. Организация ПВД.
Составление меню для группы туристов в многодневном походе.
Составление отчетной документации многодневного похода.
Подготовка к топографическому диктанту.
Ориентирование с помощью карты в походе.
Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.
Знакомство с топографической и спортивной картой, с топографическими и условными знаками. Изображение местных предметов на карте.
Знакомство с устройством компаса, работа с ним.
Измерение расстояний по карте и на местности. Глазомерная съемка местности.
Ориентирование на местности.
Знакомство с рельефом и масштабом карты. Определение точек координат на карте. Условные знаки.
Определение сторон горизонта по Солнцу, другим небесным светилам, по растительности, по особенностям местных предметов.

Определение направления на север по часам.
Разработка Положения о слете и соревновании.
Организация и проведение конкурсной программы.
Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму; по лыжному туризму
Участие в судействе соревнований по туризму и спортивному ориентированию
Изучение литературы по вопросу: «Требования к месту проведения соревнований».
Конспектирование литературы по вопросу: «Меры безопасности при проведении слетов и соревнований».
Составление положения о проведении туристических соревнований.
Составление конспекта по вопросу: «Особенности судейства различных конкурсов»
Организация и проведение творческих конкурсов.
Подготовка устного ответа по вопросу: «Веревки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы»
Подготовка к самостоятельной работе по теме: «Узлы, применяемые на соревнованиях».
Изучение литературы по теме: «Организация переправы первого участника. Организация транспортировки груза на этапе».
Характеристика гимнастической терминологии.
Способы образования терминов, правила сокращения, формы и типы записи упражнений.
Выполнение заданий по карточкам на знание гимнастической терминологии
Скоростное лазание, силовое лазание: углом, в парах (с грузом), лазание в простом висяе.
Лазание по канату с остановками: спиралевидное, петлей, восьмеркой. Оценить
Тренинг сдачи учебных практик по строевым упражнениям
Упражнения в поднимании и переноске груза: переноска гимнастических снарядов, партнеров двумя и одного одним.
Упражнения в переползании: в упоре стоя на коленях, на боку, по-пластунски, с партнером на спине, на плече.
Простые прыжки: с подкидного мостика, «окно», прыжки через короткую и длинную скакалку (пробегание, перепрыгивание, отжимания, «колеса»)
Основы техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника использования гимнастических упражнений.
Влияние внешней и внутренней силы на технику выполнения гимнастических упражнений.
Статические, динамические вращательные, маховые и силовые упражнения.
Виды гимнастических упражнений: акробатические упражнения. Снарядовая гимнастика.
Разучивание акробатической комбинации.
Закрепить акробатическую комбинацию.
Совершенствовать акробатическую комбинацию.
Оценить акробатическую комбинацию.
Разучить элементы висов и упоров на перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки).
Закрепить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки).
Совершенствовать комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки).
Оценить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки).
Разучить элементы на параллельных брусках (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).

Закрепить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).

Совершенствовать комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).

Оценить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).

Разучить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь (юноши, девушки).

Закрепить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.

Совершенствовать опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.

Оценить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.

Гимнастические тесты: мост, шпагаты, «складка», прокручивание гимнастической палкой.

Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.

Методика проведения отдельных частей урока гимнастики.

Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.

Составление сценарного плана проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке.

1. Урок гимнастики в школе:

а) методика обучения строевым упражнениям

б) методика обучения упражнениям общего воздействия

в) методика обучения ОРУ без предметов на месте

г) методика обучения ОРУ без предметов в движении

д) методика обучения ОРУ с предметами для девушек: скакалки, обручи, булавы, мячи

е) методика обучения ОРУ с предметами для юношей: гантели, медбольные мячи, со скамейками

ж) методика обучения акробатическим упражнениям (мужская акробатика)

з) методика обучения акробатическим упражнениям (женская акробатика)

и) методика обучения опорным прыжкам: углом, «бокком», «согнув ноги», ноги врозь через «козла», «коня»; комбинированные прыжки

к) методика обучения упражнениям в равновесии (гимнастическое бревно)

л) методика обучения упражнениям в висах и упорах (параллельные и разновысокие брусья)

м) методика обучения упражнениям в висах и упорах (перекладина)

н) методика обучения комбинациям на координацию и вольным упражнениям, нетрадиционным видам гимнастики: художественная гимнастика, шейпинг, стретчинг

о) методика организации и проведения подвижных игр, соревновательных упражнений и полос препятствий на занятиях гимнастикой.

2. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства:

а) подготовка и проведение соревнований,

б) подготовка судей по гимнастике,

в) документы, необходимые для проведения соревнований,

г) судейство соревнований,

д) особенности проведения массовых гимнастических выступлений.

Подготовка к сдаче контрольных комбинаций на снарядах.

Разучить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики (дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика и др.).

Закрепить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики.

Оценить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики.

Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений

Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений

Конспектирование по теме.

Разработка планов-конспектов по проведению фрагментов занятий танцевальных видов аэробики;

Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов гимнастики.

Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, гиревой спорт).

Производственная гимнастика. Цель и значение. Формы проведения.

Анализ одного из базовых упражнений с использованием нового вида оборудования

Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике с учетом вида профессиональной деятельности

Проведение занятия по одному из видов единоборств.

Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта

Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов спорта

4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1 Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

5.6. Время выполнения экзамена

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности проводится в форме экзамена, диф.зачета.

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППСЗ специальности 49.02.01 Физическая культура.

5.1. Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

5.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программе по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

5.3. Структура экзамена

5.3.1 Устный (письменный) экзамен состоит из трех пунктов: 1, 2 – теоретические вопросы, третий – практическое задание.

5.3.2 Варианты устного (письменного) экзамена равноценны по трудности, одинаковы по структуре, под одним и тем же порядковым номером.

5.4. Перечень экзаменационных вопросов:

1. Травматизм на уроках по гимнастики.
2. Причины травматизма.
3. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.
4. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений.
5. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
7. Цели, задачи и этапы обучения.
8. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
9. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.
10. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе.
11. Техника прыжковых и балансовых упражнений.
12. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках.
13. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).
14. Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники.
15. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в.
16. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.
17. Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений.

18. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.

19. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы.

20. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции.

21. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.

22. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.

23. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.

24. Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения.

Перечень вопросов к диф.зачету:

1. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений.

2. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

3. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

4. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.

5. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.

6. Физическая подготовка.

7. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора.

8. Изучение антропометрических данных.

9. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.

10. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение.

11. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза.

12. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки.

13. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования.

14. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.

15. Туризм как средство физического воспитания.

16. История развития туризма. Виды туризма.

17. Топографическая подготовка туриста. Организация туристского похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм

18. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

5.5. Варианты практических заданий к экзамену.

1. Составить комплекс упражнений без предметов

2. Составить комплекс упражнений игровым способом

3. Составить комплекс упражнений в парах
4. Составить комплекс упражнений групповым метод
5. Составить комплекс упражнений со скамейкой
6. Составить комплекс упражнений у гимнастической стенки
7. Составить комплекс упражнений на стуле
8. Составить комплекс упражнений с палкой
9. Составить комплекс упражнений с мячом
10. Составить комплекс упражнений с набивными мячами
11. Составить комплекс упражнений с обручем
12. Составить комплекс упражнений с палочками
13. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса
15. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса
16. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости
17. Составить комбинацию упражнений на бревне
18. Составить комбинацию акробатических упражнений
19. Составить комплекс вольных упражнений
20. Составить комплекс ритмической гимнастики

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>

2. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533>

3. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

Дополнительная литература:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-

Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>

3. Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура : практикум : [16+] / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. – 108 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712177>

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>