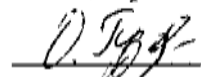


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

**ОП.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

программы подготовки специалистов среднего звена по

специальности СПО

49.02.02 Адаптивная физическая культура

г. Белгород, 2019 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки

Разработчики:

<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Е.П. Ткач</u> (инициалы, фамилия)
<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Л.И. Буркунова</u> (инициалы, фамилия)

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины.

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет.

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий Для проверки
1	2	3
Уметь: <ul style="list-style-type: none">• планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;• выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;• использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;• обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;• использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с	<ul style="list-style-type: none">-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;-демонстрация техники гимнастических упражнений;-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;-демонстрация умения осуществлять страховку и само страховку на практическом занятии;-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;	<ul style="list-style-type: none">Задания №38-82, 13Задания №3-11, 12-35.Задания №38-82Задания №3-10, 12-19, 21-39, 41-48.Задания №38-82Задания №38-82Задания №38-83

его назначением и особенностями эксплуатации;		
Знать: <ul style="list-style-type: none"> • историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; • методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности. • основы судейства по базовым видам спорта • разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности 	<p>-подготовка реферата;</p> <p>- письменный опрос</p> <p>-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;</p> <p>-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;</p> <p>-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;</p> <p>-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;</p> <p>- демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;</p> <p>-демонстрация организации соревнований по гимнастическому многоборью</p>	<p>Задание №1</p> <p>Задание №2</p> <p>Задания №38-82</p> <p>Задания №38-82</p> <p>Задания №38-82</p> <p>Задания №49,65-67,78-82</p> <p>Задания №38-82</p> <p>Задания №38-82</p>

<ul style="list-style-type: none"> • технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям 	-демонстрация проведения фрагментов уроков по гимнастике;	Задания №36-82
---	---	----------------

Задание №1

Темы для рефератов:

1. История и этапы развития гимнастики в России
2. История спортивной гимнастики в России
3. История спортивной гимнастики в мире
4. История художественной гимнастики в России
5. История художественной гимнастики в мире
6. История спортивной акробатики в России
7. История спортивной акробатики в мире

Примерная структура реферата

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

Список литературы.

Требования к оформлению реферата

Объем реферата может колебаться в пределах 5 - 15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата

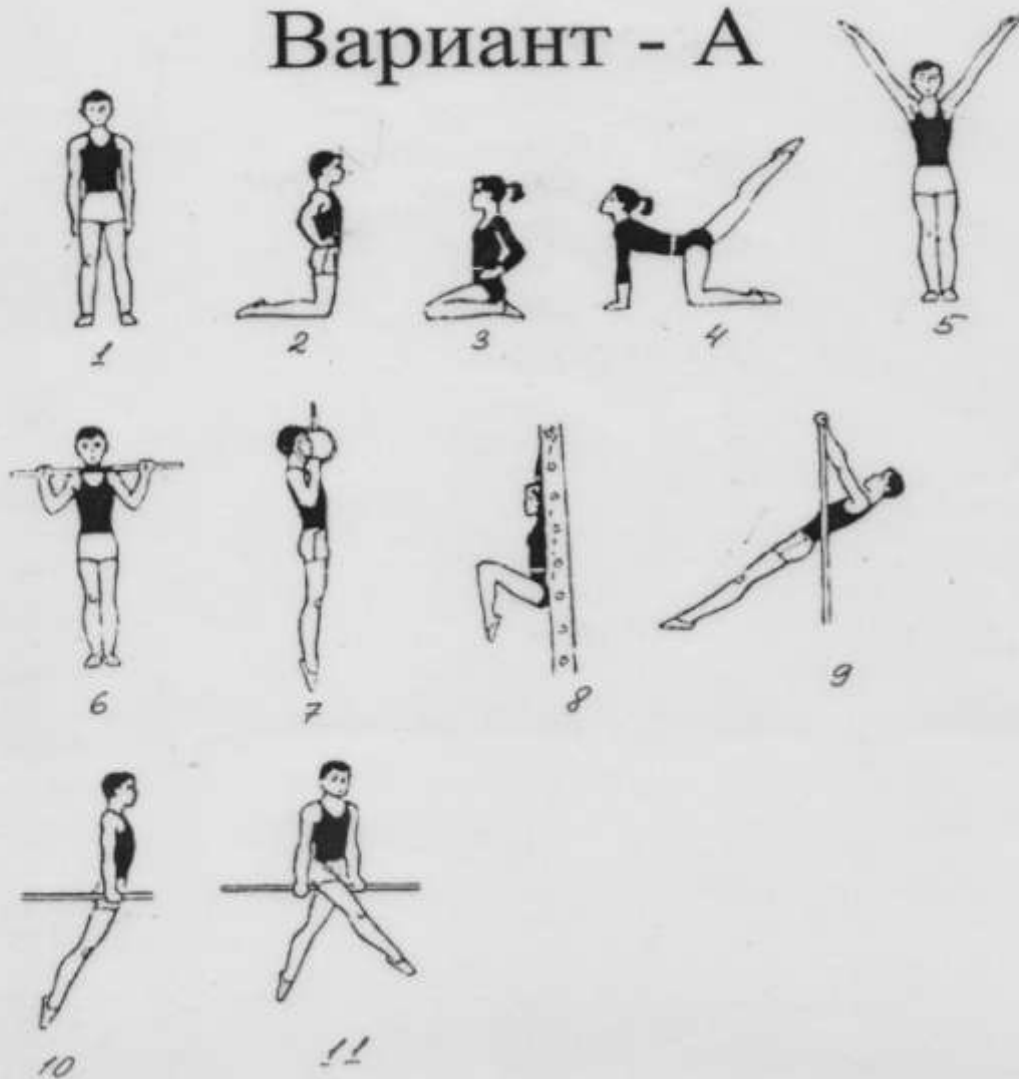
Актуальность темы исследования.

- Соответствие содержания теме.
- Глубина проработки материала.
- Правильность и полнота использования источников.
- Соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Задание №2

Вариант - А



№1

- а) Стойка, ноги на ширине плеч
- б) Стойка, ноги врозь
- в) Стойка, ноги врозь, руки по швам

№2

- а) Упор на коленях, руки на пояс
- б) Стойка на голени, руки на пояс
- в) Стойка на коленях, руки на пояс

№3

- а) Сед на пятках, руки на пояс
- б) Сед на коленях, руки на пояс
- в) Присед на пятках, руки на пояс

№4

- а) Стойка на правом колене, левую назад вверх с опорой руками
- б) Упор на руках и левом колене
- в) Упор стоя на левом колене, правая назад вверх

№5

- а) Основная стойка, руки в стороны - вверх
- б) Основная стойка, руки вверх - в стороны
- в) Основная стойка, руки вверх наружу

№6

- а) Основная стойка, палка перед собой
- б) Основная стойка, палка на грудь
- в) Основная стойка, палка на согнутых руках

№7

- а) Вис на кольцах согнув руки
- б) Вис на кольцах подтянувшись
- в) Вис на согнутых руках

№8

- а) Вис согнув ноги
- б) Вис согнувшись
- в) Вис колени к груди

№9

- а) Вис на прямых руках
- б) Вис с опорой ногами
- в) Вис лёжа

№10

- а) Упор на прямых руках
- б) Упор прогнувшись
- в) Упор

№11

- а) Упор ноги врозь правой
- б) Упор ноги врозь вне
- в) Упор ноги врозь

Вариант - Б



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

№1

- а) Стойка ноги шире плеч, руки на пояс
- б) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс
- в) Стойка ноги врозь, руки на пояс

№2

- а) Упор стоя на правом колене, руки на пояс
- б) Выпад левой, руки на пояс
- в) Стойка на правом колене, руки на пояс

№3

- а) Сед углом
- б) Сед с опорой руками
- в) Сед согнувшись

№4

- а) Упор на прямых руках
- б) Упор лицом вниз
- в) Упор лёжа

№5

- а) Основная стойка, согнув руки
- б) Основная стойка, руки к плечам
- в) Основная стойка, кисти к плечам

№6

- а) Палка «Смирно»
- б) Палка вертикально
- в) Палка к плечу

№7

- а) Вис на прямых руках, ноги вверх
- б) Вис согнувшись
- в) вис углом

№8

- а) Вис согнув ноги
- б) Вис присев
- в) Вис с опорой ног

№9

- а) Вис стоя
- б) Вис лёжа
- в) Вис на прямых руках

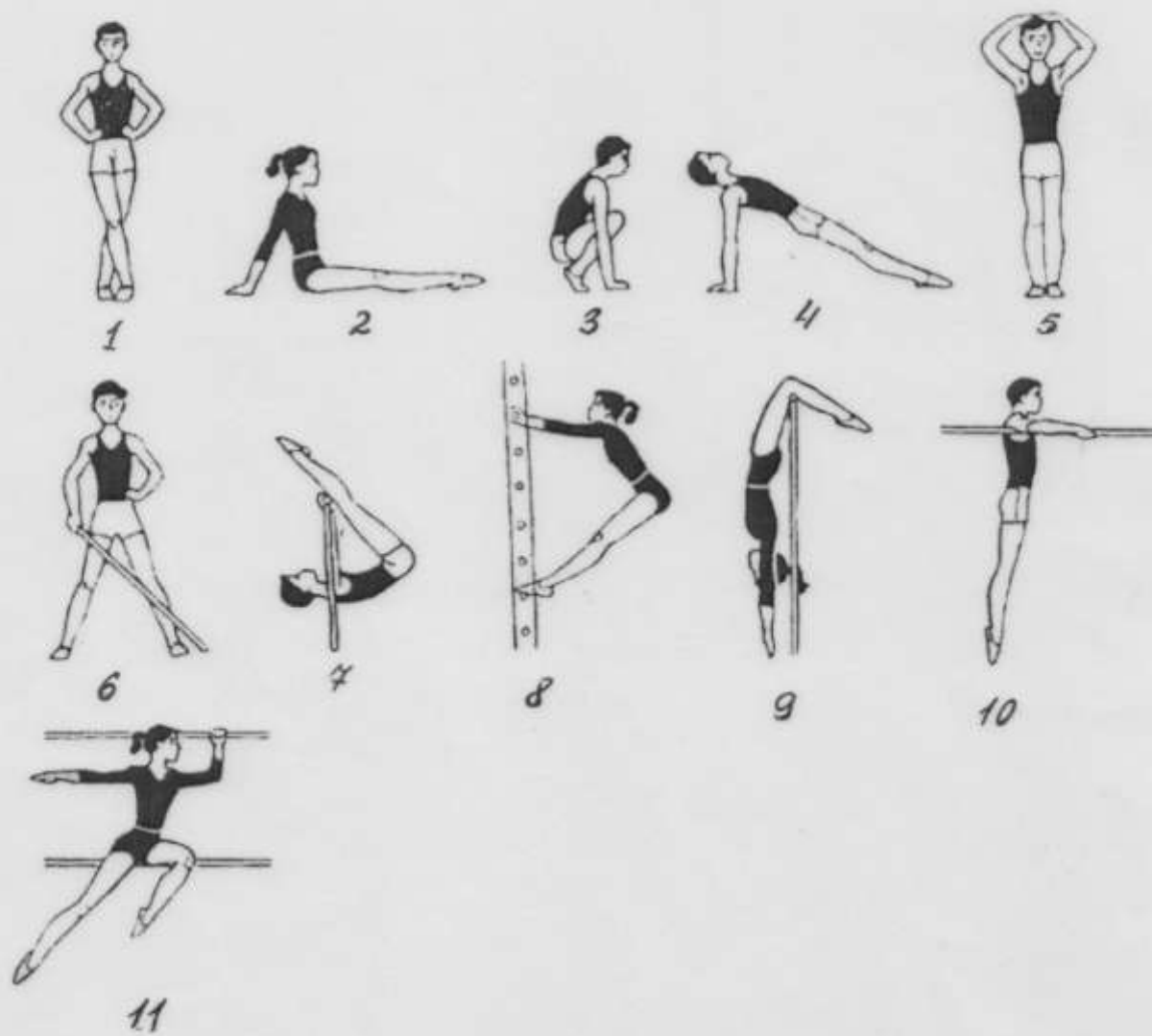
№10

- а) Упор на предплечьях
- б) Упор на руках
- в) Упор на локтях

№11

- а) Упор согнувшись
- б) Упор ноги вперед
- в) Упор углом

Вариант - В



№1

- а) Стойка правая перед левой, руки на пояс
- б) Стойка скрестно правой, руки на пояс
- в) Стойка «Крестом», руки на пояс

№2

- а) Сед углом
- б) Сед с прямыми ногами
- в) Сед

№3

- а) Присед с опорой
- б) Упор в приседе
- в) Упор присев

№4

- а) Упор прогнувшись
- б) Упор лёжа, на прямых руках
- в) Упор лёжа сзади

№5

- а) Основная стойка, руки на голове
- б) Основная стойка, руки над головой
- в) Основная стойка, локти в стороны

№6

- а) Палка вниз – влево
- б) Палка к левой ноге
- в) Палка «Вольно!»

№7

- а) Вис углом на прямых руках
- б) Вис согнувшись
- в) Вис прогнувшись, с прямыми ногами

№8

- а) Вис согнувшись
- б) Вис стоя
- в) вис стоя, согнувшись

№9

- а) Вис прогнувшись
- б) Вис на согнутых ногах
- в) Вис с опорой руками

№10

- а) Упор на руках
- б) упор на плечах
- в) Упор на предплечьях

№11

- а) Вис сидя, хватом левой за в/ж
- б) Сед на н/ж, хватом левой за в/ж
- в) Сед на левом бедре, хватом левой за в/ж

Вариант - Г



№1

- а) Стойка правой, руки на пояс
- б) Стойка ноги врозь правой, руки на пояс
- в) Шаг правой вперёд, руки на пояс

№2

- а) Упор сидя, ноги вверх
- б) Сед согнувшись
- в) Сед углом

№3

- а) Шаг левой вперёд, руки на пояс
- б) Выпад левой, руки на пояс
- в) Широкая стойка ноги врозь левой, руки на пояс

№4

- а) Лежа в упоре
- б) Упор лёжа прогнувшись
- в) Упор лежа на бедрах

№5

- а) Основная стойка, согнутые руки к плечам
- б) Основная стойка, согнутые руки в стороны
- в) Основная стойка, согнутые руки вверх

№6

- а) Палку вправо
- б) Палку на голову вправо
- в) Палку вверх – вправо

№7

- а) Вис согнувшись
- б) Вис прогнувшись, с прямыми ногами
- в) Вис углом на прямых руках

№8

- а) Вис лежа прогнувшись
- б) Упор лежа прогнувшись
- в) Вис с опорой на нижнюю жердь

№9

- а) Вис на согнутой правой ноге
- б) Вис на правой ноге
- в) Вис на прямых руках, согнув ногу

№10

- а) Упор на руках углом
- б) Упор на плечах согнувшись
- в) Упор на руках согнувшись

№11

- а) Упор углом ноги врозь
- б) Упор ноги врозь вне
- в) Упор углом вне

Правильные ответы:

Вариант «А»	Вариант «Б»	Вариант «В»	Вариант «Г»
1. б	1. б	1. б	1. б
2. в	2. в	2. в	2. в
3. а	3. в	3. в	3. б
4. в	4. в	4. в	4. в
5. в	5. б	5. а	5. б
6. б	6. в	6. в	6. б
7. в	7. б	7. б	7. а
8. а	8. б	8. в	8. а

9. в	9. б	9. б	9. б
10. в	10. а	10. а	10. в
11. а	11. в	11. в	11. в

Критерии оценки

При выполнении работы без ошибок – 10 баллов

1ошибка – 9 баллов

2ошибки – 8 баллов

3ошибки – 7 баллов

4ошибки – 6баллов

5ошибок – 5 баллов

6ошибок – 4 баллов

7ошибок – 3 баллов

8ошибок – 2 баллов

9ошибок – 1 баллов

Задание №3 Пр продемонстрировать технику выполнения махов в упоре на брусьях.

Техника выполнения. В висе нав/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений

Задание №4 Пр продемонстрировать технику выполнения кувырка вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев

Задание №5 Пр продемонстрировать технику выполнения махов в упоре на брусьях.

Техника выполнения. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического равновесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой

происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуде следует повышать постепенно от класса к классу на основе укрепления мышц плечевого пояса.

Задание №6. Продemonстрировать технику выполнения вскока из стойки продольно на бревно.

Техника выполнения. Из упора стоя, толчком двумя, поднимая таз до уровня плеч и сгибая ноги вперед прийти в упор правая (левая) в сторону на носок.

Задание №7. Продemonстрировать технику выполнения спада назад.

Техника выполнения. Из упора нав/ж начать активное движение плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе лежа прогнуться и наклонить голову назад.

Задание №8. Продemonстрировать технику выполнения кувырка назад.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Задание №9. Продemonстрировать технику выполнения оборота вперед правой.

Техника выполнения. Для прихода в упор ученики могут использовать подъем переверотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемах одной вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку, одноименную повороту, хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор.

Задание №10. Продemonстрировать технику выполнения подъема махом назад на брусках.

Техника выполнения. После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент

торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь.

Задание №11. Продемонстрировать технику выполнения подъем переворота махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из виса присев энергичным махом одной ногой вверх-назад (через в/ж) итолчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

Задание №12. Рассказать схемы обучения строевым и общеразвивающим упражнениям

1.СХЕМА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫМ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Схема определяет последовательность решения частных задач, порядок и содержание взаимодействия преподавателя и учащегося в процессе обучения строевым упражнениям.

А. Сообщение задачи:

1. Название упражнения - преподаватель дает полное и точное терминологическое название изучаемого упражнения.

2. Назначение (применение) упражнения - преподаватель кратко сообщает о назначении (применении) изучаемого упражнения (на конкретном примере).

Б. Создание представления об упражнении:

1. Команда - преподаватель цитирует команду, по которой исполняется изучаемое упражнение, расшифровывает ее предварительную и исполнительную части, сообщает, под какую ногу или в какой момент дается команда и т.д.

2. Расчет (если он имеет место как составная часть строевого упражнения) преподаватель сообщает о содержании расчета.

3. Счет (подсчет) - преподаватель сообщает; на сколько счетов выполняется изучаемое упражнение, как ведется подсчет.

4. Техника - преподаватель кратко объясняет технику исполнения основных движений на каждый счет, схему передвижений.

5. Показ - преподаватель показывает упражнение сам или с привлечением учащихся. При этом дается команда и счет.

В. Порядок исполнения заданий учащимися:

1. Расчет (если он имеет место как составная часть строевого упражнения) учащиеся выполняют расчет по команде преподавателя (если расчет учащимися ранее не изучался, преподаватель дает необходимые предварительные объяснения).

2. Самостоятельное выполнение (овладение схемой движений и основами техники) преподаватель дает учащимся задание выполнить упражнение самостоятельно под собственные мысленные команды и подсчет

в удобном для себя ритме и темпе, четко и технически правильно.

Во время выполнения задания преподаватель дает методические указания и исправляет ошибки.

3. Выполнение по разделениям (по частям), (детальное изучение техники), (применяется выборочно в зависимости от содержания упражнения):

а) по разделениям - упражнение расчленяется на части, каждая часть соответствует одному счету, преподаватель точно и терминологически грамотно называет содержание движений на один счет и дает команду, соответствующую этому счету («Делай раз!», «Делай два!» и т. д.), учащиеся выполняют команду. Преподаватель добивается от учащихся правильного исполнения положения тела и только после этого переходит к следующему счету.

б) по частям - упражнение выполняется частью занимающихся (например: при обучении перестроению из одной шеренги в три уступом можно сначала перестроить учащихся, которые составят 1 шеренгу, а потом перестроить учащихся, составляющих II шеренгу).

4. Целостное исполнение (закрепление и совершенствование упражнения) упражнение выполняется целиком группой в полном составе по команде преподавателя.

II. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

1. Размещение учащихся, выбор места преподавателя, манера держаться, владение голосом (громкость, четкость, интонация).

2. Соблюдение схемы проведения и степень решения частных задач по каждому пункту схемы.

3. Показ (качество, техника, плоскость: спиной, боком).

4. Терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний.

5. Реагирование на исполнение, наличие и соответствие методических указаний.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

1. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ ПРОВЕДЕНИЯ

1. «По показу».
2. «По рассказу».
3. «По показу с рассказом».
4. «По заданию».
5. «По разделениям».
6. «Беспрерывный способ».

В основу классификации способов проведения ОРУ положены варианты решения задач по:

а) созданию у учащихся представления о предлагаемом упражнении;

б) организации деятельности учащихся в процессе проведения ОРУ.

В зависимости от конкретных задач, условий, возраста, пола, уровня

подготовленности учащихся, содержания ОРУ и т.д. преподаватель применяет те или иные способы проведения ОРУ.

II. СХЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.

Схема определяет порядок и содержание взаимодействия преподавателя с учащимися в процессе проведения ОРУ.

Способы: «По показу», «По рассказу», «По показу с рассказом».

1. Название способа - преподаватель называет способ, которым будет проводиться упражнение.

2. Сущность способа «По показу» - преподаватель создает у учащихся представление об упражнении при помощи показа. Во время показа учащиеся упражнение не выполняют, а внимательно наблюдают за исполнением. Когда задача создания представления об упражнении решена, преподаватель подает соответствующие команды, и учащиеся приступают к выполнению упражнения. Объяснение сущности способа «по показу» может быть дано, например, в следующей форме: «Сейчас я покажу вам упражнение. Никто его в это время не выполняет. Все внимательно смотрят и запоминают. Выполнять упражнение будем только по моей команде».

«По рассказу» - создание представления об упражнении производится при помощи рассказа. Во время объяснения учащиеся упражнение не выполняют. Они активизируют свое внимание и осмысливают упражнение. Выполнение упражнения начинается после подачи соответствующих команд преподавателя.

«По показу с рассказом» - создание представления об упражнении производится при помощи совмещения показа с рассказом. Они активизируют свое внимание наблюдают и осмысливают упражнение. Выполнение упражнения начинается после подачи соответствующих команд преподавателя.

3. Создание представления об исходном положении (И.П.).

«По показу» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и показывает И.П. (например:«Посмотрите И.П.»).

«По рассказу» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и объясняет И.П., называя его терминологически точно и грамотно (например:«И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс»).

«По показу с рассказом» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и показывает И.П., сопровождая показ объяснением.

4. Создание представления о содержании упражнения.

«По показу» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и показывает упражнение в сопровождении собственного подсчета (например: «Посмотрите упражнение» и сразу ведется подсчет: «Раз-два-три-четыре» и т.д.).

«По рассказу» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и объясняет, какие движения и на какой счет выполняются (например:«Послушайте упражнение: на счет раз - руки вперед, на счет два -

руки вверх» и т. д.).

«По показу с рассказом» - преподаватель активизирует на себе внимание учащихся и показывает упражнение, сопровождая показ объяснением каждого движения на каждый счет.

5. Команда к принятию И.П.

Варианты: «И.П. принять!»; «Ноги врозь, руки на пояс - ставь!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс - ставь!» и т. д.

6. Команда к началу упражнения

Варианты: «Упражнение начи-най!»; «Со мной упражнение начи-най!»; «С левой ноги упражнение начи-най!» и т. п.

7. Счет, методические указания - сразу после команды к началу упражнения ведется счет, даются методические указания, исправляются ошибки. Методические указания и исправления ошибок даются в ритме и темпе упражнения и заменяют счет, не нарушая его общего течения.

8. Команда или распоряжение об окончании упражнения

Варианты: команда «Стой!»

Распоряжения: «Закончить упражнение»; «Закончили»; «Достаточно» и т. п. дают вместо последнего счета (на 4-й или 8-й счет).

Способ «По заданию».

1. Название способа проведения.

2. Сущность способа - преподаватель создает у учащихся представление об упражнении и предлагает учащимся выполнить это упражнение самостоятельно. Учащиеся выполняют задание в удобном для себя ритме и темпе.

3. Создание представления об И.П.

Варианты: «По показу»; «По рассказу»; «По показу с рассказом».

4. Создание представления о содержании упражнения

Варианты: «По показу»; «По рассказу»; «По показу с рассказом».

Обязательно сообщается о количественных и качественных характеристиках упражнения (например: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - руки на ширине плеч, голова прямо, при сгибании рук локти выше плеч; мальчикам отжаться 20 раз, девочкам - 10 раз»).

5. Распоряжение к выполнению упражнения (применение команды при данном способе нелогично) - варианты: «Приступайте к выполнению задания», «Примите И.П. и начинайте упражнение» и т. д.

6. Методические указания - во время выполнения учащимися задания преподаватель исправляет ошибки и дает методические указания. Счет не ведется.

Примечание: после того, как последний учащийся справится с заданием, преподаватель констатирует это и переходит к следующему упражнению (команда или распоряжение об окончании упражнения не применяется).

Способ «По разделению»

1. Название способа проведения.

2. Сущность способа - упражнение расчленяется на части, каждая часть

соответствует одному счету, учащиеся выполняют отдельные части только по командам: «Делай раз!», «Делай два!» и т. д.

3. Создание представления об исходном положении

Варианты: «По показу»; «По рассказу»; «По показу с рассказом».

4. Команда к принятию И. П.

Варианты: «И. П. Принять!»; «Руки на пояс - ставь!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс - ставь!» и т. д.

5. Создание представления о содержании движения на один счет - проводится по рассказу. Преподаватель точно и терминологически грамотно называет содержание движений на один счет (например: «Шаг левой вперед, руки: левая в сторону, правая - вверх»).

6. Команда к исполнению движений на один счет - каждый раз после определения движений на один счет дается команда, соответствующая этому счету («Делай раз!» или «Делай два!» и т. д.)

7. Методические указания - даются после каждой команды. Преподаватель добивается от учащихся правильного исполнения положений тела и только после этого переходит к следующему счету.

Примечание:

1) пункты 5-7 повторяются в зависимости от количества частей упражнения (то есть счетов),

2) команда или распоряжение об окончании упражнения не применяется.

Способ «Беспрерывный»

1. Название способа проведения.

2. Сущность способа - упражнение выполняется беспрерывно одно за другим.

3. Создание представления об исходном положении

Варианты: «По показу»; «По рассказу»; «По показу с рассказом».

Переход от исполняемого упражнения к следующему упражнению осуществляется по сигналу «И» перед последним повторением исполнения принимается И.П. для следующего упражнения.

4. Команды к принятию И.П.

Варианты: «И.П. принять!»; «Прыжком И.П. принять!»; «Сесть!»; «Лечь!»; «Руки к плечам ставь!» и т.п.

5. Команда к началу упражнения. «Со мной упражнение начи-най!»

6. Счет, методические указания - сразу после команды к началу упражнения ведется счет, даются методические указания, исправляются ошибки. Методические указания и исправление ошибок даются в ритме и темпе упражнения и заменяют счет, не нарушая его общего течения.

7. Переход к следующему упражнению - осуществляется после сигнала «И» перед последним повторением исполняемого упражнения. Сигнал «И» активизирует внимание учащихся и предупреждает их о смене упражнения. При этом на последний счет исполняемого упражнения принимается И.П. для следующего упражнения.

8. Команда или распоряжение об окончании последнего упражнения

Варианты: команда «Стой!»

распоряжение «Закончить упражнение»; «Закончили» и т. д. дают вместо последнего счета (на 4-й или 8-1 счет). Примечание: пункты 6, 7 повторяются в зависимости от количества упражнений.

III СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ДВИЖЕНИИ (БЕЗ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ).

1. При проведении упражнений в движении могут применяться все названные выше способы проведения ОРУ.

2. Исполнительная часть команд для принятия И.П., для начала упражнения, для изменения способа передвижения или для изменения положения частей тела подается под левую ногу (под нечетный счет). Выполняется промежуточный шаг правой ногой (четный счет) и со следующего шага левой ногой (нечетный счет) начинается выполнение команды.

3. Для изменения положения рук подается команда «Ставь!» (например: «Руки в стороны - ставь!»).

4. Для изменения способа передвижения подается команда «Марш!» (например, если нужно с бега перейти на ходьбу, подается команда: «Шагом - марш!»).

5. При проведении упражнений в движении название И.П. составляется из названия способа передвижения и положения частей тела (например: «И.П.-ходьба на носках, руки в стороны»).

6. Для завершения упражнения в движении можно применить следующие варианты:

а) распоряжения: «Закончить упражнение!»; «Закончили» и т. д. - даются вместо последнего счета (на 4-й или 8-й счет), после чего занимающиеся переходят на обычную ходьбу.

б) команда к изменению способа передвижения (см. пункт 2-4).

в) при проведении танцевальных упражнений или упражнений в ходьбе можно применить команду «Стой!» (если одновременно с завершением упражнения нужно прекратить движение). Команда «Стой!» подается вместо последнего счета на 4-й или 8- счет.

Если ходьба выполняется как вид строевых упражнений, команда «Стой!» подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой (счет «1») и приставляется левая нога (счет «2»).

Примечание: упражнения в движении проводятся, как правило, без прекращения передвижения занимающихся. Но в отдельных случаях, например: возникновение трудностей в создании представлений об упражнении; неправильное выполнение упражнения занимающимися; применение способа проведения «По разделениям» и т. д., - не только можно, но и необходимо останавливать занимающихся.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

1. Содержание комплекса ОРУ и его реализация в плане решения задач

(подбор и распределение упражнений, рациональность использования способов проведения, дозировка, плотность, эффективность воздействия на опорно-двигательный аппарат, на функциональное и эмоциональное состояние занимающихся).

2. Владение техникой и методикой проведения ОРУ:

а) размещение учащихся, выбор места преподавателя, манера держаться, владение голосом (громкость, четкость, интонация);

б) соблюдение схемы проведения отдельных упражнений и степень решения частных задач по каждому пункту схемы;

в) показ (качество, техника, плоскость: лицом, боком, зеркальность);

г) терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний;

д) реагирование на исполнение, предупреждение и исправление ошибок, наличие и соответствие методических указаний.

Примечание: 1) Создание представления об И.П. (за исключением способа «По рассказу») и команда к принятию И.П. не применяется, если И.П. является «основная стойка».

Задание №13. Продемонстрировать технику выполнения вскока в упор стоя на коленях.

Техника выполнения. После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла в упор стоя на коленях.

Задание №14. Продемонстрировать технику выполнения длинного кувырка.

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Задание №15. Продемонстрировать технику выполнения соскока прогнувшись на бревне.

Техника выполнения. Стоя продольно на снаряде, махом одной, толчком другой со взмахом рук вперед прыжок вверх, прогнуться в пояснице. Приземлиться на упруго согнутые ноги.

Задание №16. Продемонстрировать технику выполнения оборота назад.

Техника выполнения. Выполняется после отмаха назад. Плечи подаются назад, голова наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах прийти в положение упора.

Задание №17. Продемонстрировать технику выполнения кувырка вперед на брусьях.

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь.

Задание 18. Продемонстрировать технику выполнения вскока в упор присев.

Техника выполнения. После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла в упор присев.

Задание №19. Продемонстрировать технику выполнения соскока из упора сзади на нижней жерди.

Техника выполнения. Из упора сзади на нижней жерди, отводя ноги назад сделать резкий мах ногами вперед, одновременно отталкиваясь руками прийти в полуприсед.

Задание №20. Продемонстрировать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь.

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

Задание №21. Продемонстрировать технику выполнения акробатической комбинации.

И.п.-о.с.

- | | | |
|-------------------------------------|-------|-----------|
| 1. Любое равновесие(держать 2 сек.) | _____ | 1 балл |
| 2. Кувырок вперед | _____ | 1 балл |
| 3. Длинный кувырок вперед | _____ | 1 балл |
| 4. Стойка на голове и руках/мост | _____ | 2 балла |
| 5. Кувырок назад | _____ | 1.5 балла |
| 6. Переворот боком | _____ | 2 балла |
| 7. Прыжок с поворотом на 360°/180° | _____ | 1.5 балла |

Итого: 10 баллов

Задание №22. Продемонстрировать технику выполнения комбинации на низкой перекладине.

И.п.- вис стоя.

- 1.Подъем переворотом_____ 2 балла
2. Перемахправой (левой)_____ 1 балл
3. Оборот вперед правой (левой) или спад- подъем зацепом_ 2 балла
4. Поворот в упор перемахомлевой с поворотом на 180° _____ 1 балл
5. Оборот назад _____ 2 балла
6. Соскок дугой_____ 2 балла

Итого: 10 баллов

Задание №23. Продемонстрировать технику выполнения комбинации на параллельных брусьях.

1. Вскок в упор_____ 1
2. Махи в упоре_____ 1
3. Подъем махом вперед в сед_____ 1
4. Кувьюк вперед_____ 2
5. Угол_____ 2
6. Махи в упоре_____ 1
7. Соскок махом назад_____ 2

Итого: 10 баллов

Задание №24. Продемонстрировать технику выполнения комбинации на разновысоких брусьях.

И.п.- вис на верхней жерди.

1. Размахивание изгибами_____ 1
2. Перемах из виса на верхней жерди в вис лежа _____ 2
3. Подъем переворотом в упор на верхней жерди_____ 3
4. Спад из упора из упора на верхней жерди в вис лежа _____ 2
5. Соскок из упора сзади на нижней жерди _____ 2

Итого: 10 баллов

Задание №25. Продемонстрировать технику выполнения комбинации на бревне.

1. Вскок продольно в упор присев на левую, правую всторону_____ 2.5
2. Встать с поворотом на 90° _____ 0.5
3. Равновесие _____ 1
4. Ходьба на носках _____ 1
5. Прыжок со сменой ног _____ 1
6. Поворот на носках (180°) _____ 1
7. Ходьба на носках _____ 1
8. Соскок прогнувшись _____ 2

Итого: 10 баллов

Задание №26. Продемонстрировать технику выполнения опорного прыжка.

Прыжок через козла ноги врозь. _____ 10

Итого: 10 баллов

Задание №27. Продемонстрировать технику выполнения кувырка назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат.

Задание №28. Продемонстрировать технику выполнения стойки на плечах (параллельные брусья).

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.

Задание № 29. Продемонстрировать технику лазания по канату в 2 приема.

Техника выполнения. И.п.- вис стоя. Захватить канат правой (левой) рукой сверху, левой (правой) на уровне подбородка. Прием первый- сгибая ноги вперед захватить ими канат. Второй прием – выпрямляя ноги, и сгибая правую (левую) руку, встать на канате, перехватив одновременно левую (правую) руку вверх.

Критерии оценки. Сбавки исполнения:

- при захвате каната рука сверху согнута-2б.
- захват ниже или выше подбородка-2б.
- выполнение захвата ногами ниже уровня таза-2б.
- не плотный захват ногами, проскальзывание ног при выполнении второго приема-2б.
- выполнение второго приема силой рук-2б.

Задание №30. Продемонстрировать технику выполнения подъема махом вперед на брусьях.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь

Задание №31. Продемонстрировать технику выполнения подъема разгибом на перекладине.

Техника выполнения. После прохождения нижней вертикали, выполнить сгибание в тазобедренных суставах и поднести середину голени к перекладине. С началом маха назад продолжается сгибание в плечевых и разгибание в тазобедренных суставах, нажимая прямыми руками на гриф к направлению к низу выйти в упор.

Задание №32. Продемонстрировать технику выполнения прыжка боком.

Техника выполнения. Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Задание №33. Продемонстрировать технику выполнения соскока углом (р/в брусья).

Техника выполнения. Из седа на левом бедре, поворотом налево, хватом правой рукой за нижнюю жердь, отталкиваясь левой, перемах через жердь с поворотом- соскок.

Задание №34. Продемонстрировать технику выполнения соскока из упора стоя на коленях(бревно).

Техника выполнения. Из упора стоя на правом колене мах левой назад выйти в стойку на руках и соскок с опорой левой рукой боком к снаряду.

Задание №35. Продемонстрировать технику выполнения соскока махом вперед(брусья).

Техника выполнения. С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону и выполнить поворот на 180 градусов.

Критерии оценки к заданиям №3-35

Максимальная оценка за исполнение упражнения – 10.0 баллов.

Каждое упражнение оценивается с точки зрения превосходного исполнения.

Все отклонения от такого исполнения наказываются сбавками.

а) сбавки за ошибки эстетики и композиции, техники и осанки суммируются максимум до 10.0 баллов

Определение ошибок эстетики, осанки, исполнения, техники и композиции

1. Каждый элемент должен исполняться технически правильно с приходом в правильное конечное положение (смотри также главу 13.).

2. Все отклонения от правильного исполнения рассматриваются как ошибки исполнения или технические ошибки и соответственно оцениваются судьями. Величина сбавки за мелкие, средние и грубые ошибки определяется градусом отклонения от правильного исполнения. Сбавки одинаковы, независимо от того, идет ли речь о руках, ногах или туловище.
3. Существуют следующие сбавки за все эстетические и технические отклонения по отношению к правильному исполнению. Эти сбавки должны применяться в независимости от трудности элемента или упражнения:

Мелкая ошибка 0.1

Средняя ошибка 0.3

Грубая ошибка 0.5

Падение 1.0

а) мелкая ошибка (сбавка = 0.1 балла)

- маленькая неточность или легкое отклонение от правильного конечного положения или исполнения
- небольшое исправление положения рук, ног или туловища
- все другие мелкие нарушения правильной эстетики и техники исполнения

б) средняя ошибка (сбавка = 0.3 балла)

- заметное или значительное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения
- заметное или значительное исправление положения рук, ног или туловища
- все другие значительные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения

в) грубая ошибка (сбавка = 0.5 балла)

- сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения
- существенное исправление положения рук, ног или туловища
- полныймеждумах
- все другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения

г) падение или оказание помощи страхующим (сбавка = 1.0 балла)

- падение на или со снаряда во время исполнения элемента до того, как гимнаст достиг конечного положения, позволяющего ему как минимум махом продолжить упражнение (например, на перекладине четкий вис или на коне-махи четкий упор), или если другие ошибки не позволяют гимнасту закончить упражнение соскоком
- оказание помощи страхующим при выполнении элемента
- Упражнение, прерванное падением, может быть продолжено в течение 30 секунд после падения. Гимнаст может использовать необходимое количество движений или элементов для принятия положения, позволяющего ему продолжить упражнение. Однако, все эти элементы и движения должны выполняться правильно. Гимнасту разрешено повторить тот элемент, на котором произошло падение, с тем, чтобы этот элемент был учтен при оценивании. Исключением является падение при выполнении соскока или на опорном прыжке.

Нечеткое положение туловища (в группировке согнувшись, прогнувшись)	+	+	+
Корректировка положения рук или хвата, каждый раз	+		
Касание снаряда или пола		+	
Удар о снаряд или пол			+
Остановка в выполнении упражнения без падения			+
Согнутые руки, ноги, разведенные ноги	+	+	+
Плохая осанка или попытки исправить осанку в конце элемента	+	+	+
Разведенные ноги при приземлении	< или наружно ширины плеч	> ширины плеч	
Неуверенность, несущественные исправления положения ступней или чрезмерное размахивание руками при приземлении	+		
Потеря равновесия во время приземления	маленькие шаги или подскок-0.1 за шаг	Касание мата одной или двумя руками или большие шаги или подскок	Опора на одну или две руки
Падение при выполнении приземления			1.0
Падение при приземлении без касания мата ступнями			1.0 и не засчитан
Нетипичное разведение ног		+	
Другие ошибки эстетики	+	+	+
Технические ошибки			
Отклонения в статических положениях	До 15	16-30	31-45 > 45 и не засчитан

Вращение невыполнено полностью	До 30	31-60	61-90 > 90 и незасчитан
Недостаточная высота или амплитуда выполнения элементов с фазой полета	+	+	
Дополнительная или промежуточная опора рукой	+		
Мах, выполненный силой, или наоборот	+	+	+
Продолжительность остановки в статическом положении (2 сек.)		Менее 2 сек.	Без остановки и не засчитан
Остановка при выполнении подъемов	+	+	+
Две или более попытки принять статическое положение или выполнить силовой элемент		+	+
Падение на или с снаряда			1.0
Между махами или переход в более низкое положение при махе назад		Полу-между махами или переход	Между махами
Помощь, оказываемая при выполнении элемента			1.0 и незасчитан

Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению	+	+	
Другие технические ошибки	+	+	+

Задание №36. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 1 класса:

- лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;
- перелезание через горку матов;
- акробатика: группировка, перекаты в группировке.

Задание №37. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 1 класса:

- перекладина: простые и смешанные висы;
- прыжки на короткой скакалке.

Задание №38. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 1 класса:

- брусья: простые и смешанные упоры.

Задание №39. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 1 класса:

- равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 градусов.

Задание №40. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 2 класса:

- лазание по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и ног, перелезание через гимнастическое бревно, лазание по канату.

Задание №41. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 2 класса:

- акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону;
- висы на гимнастической стенке, упражнения в висе стоя и лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Задание №42. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 2 класса:

- прыжки на длинной скакалке и в глубину;
- брусья: упражнения из простых и смешанных висов.

Задание №43. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 2 класса:

- бревно: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.

Задание №44. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 3 класса:

- лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.
- акробатика: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.

Задание №45. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 3 класса:

- прыжки: разбег наскок на мостик и приземление;
- комбинации из ранее освоенных элементов.

Задание №46. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 3 класса:

- комбинации из ранее освоенных элементов из простых и смешанных висов и упоров.

Задание №47. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 3 класса:

- равновесие: ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Задание №48. Продemonстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в младшем школьном возрасте:

- развитие силовых и координационных способностей.

Задание №49. Продemonстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в младшем школьном возрасте:

- развитие гибкости и быстроты.

Задание №50. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 4 класса.

Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие.

Акробатика. Кувырок назад и вперед; перекатом назад в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Задание №51. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 4 класса

Перекладина. Вис завесом; вис прогнувшись.

Прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук.

Задание №52. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 4 класса

Бревно. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.

Ходьба на руках в упоре; сед ноги врозь.

Задание №53. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 4 класса

Бревно. Ходьба по бревну на носках; в полуприсяде с различными положениями рук.

Брусья. Комбинации из ранее освоенных элементов из простых и смешанных висов и упоров

Задание №54. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 5 класса

Акробатика. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Перелезания через препятствия; лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Задание №55. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 5 класса

Прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Перекладина. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивания в висе лежа.

Задание №56. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 5 класса

Брусья. Мальчики: махом назад соскок; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь

Задание №57. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 5 класса

Перекладина. Комбинации из ранее освоенных элементов из простых и смешанных висов и упоров

Бревно. Ходьба с подскоками; выпадами; приставными шагами.

Задание №58. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 6 класса

Акробатика. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Способы преодоления препятствий.

Задание №59. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 6 класса

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Перекладина. Подъем переворотом в упор.

Задание №60. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 6 класса

Брусья. Размахивания изгибами; махом назад соскок; из седа ноги врозь соскок поворотом.

Задание №61. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 6 класса

Бревно. Шаг полки; соскок, прогнувшись продольно; прыжки.

Задание №62. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 7 класса

голове с согнутыми ногами; девочки:

кувырок назад в полушпагат.

Лазание по канату в два приема.

Задание №63. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 7 класса

Прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь.

Перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя

Задание №64. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 7 класса

Брусья. Мальчики: махом назад соскок; девочки: подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Задание №65. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в среднем школьном возрасте

Развитие пассивной гибкости

Задание №66. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в среднем школьном возрасте

Развитие силы

Задание №67. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в среднем школьном возрасте

Развитие силовой выносливости

4 курс VIII семестр

Задание №68. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 9 класса

Акробатика. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, девочки: равновесие на одной; выпад вперед ; кувырок вперед.

Лазание по двум канатам

Задание №69. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 9 класса

Прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 10 см)

Перекладина. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; девочки: вис прогнувшись.

Задание №70. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 9 класса

Брусья. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Задание №71. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Бревно. Вскок продольно в упор присев; прыжки на двух с поворотом на 180

Лазание по двум канатам на время

Задание №72. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Акробатика. Юноши: длинный кувырок вперед через препятствие высотой до 90 см; кувырок назад через стойку на руках; девушки :сед углом; стоя на коленях наклон назад.

Перекладина. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; девушки: вис углом.

Задание №73. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Прыжки. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; девушки: прыжок боком с поворотом на 90.

Брусья. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; девушки: толчком ног подъем на верхнюю жердь.

Задание №74. Продemonстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Бревно. Вскок в упор присев на правой левой в сторону

Брусья. Стойка на плечах из седа ноги врозь.

Задание №75. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 11 класса

Кольца. Вис согнувшись, прогнувшись, выкрут.

Задание №76. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Кольца. Вис согнувшись, прогнувшись выкрут, размахивание и соскок махом назад.

Задание №77. Продемонстрировать методику обучения двигательным действиям по программе 10 класса

Кольца. Вис согнувшись, прогнувшись выкрут, размахивание и соскок разножкой махом назад.

Задание №78. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в старшем школьном возрасте

Развитие пассивной гибкости

Задание №79. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в старшем школьном возрасте

Развитие силы

Задание №80. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в старшем школьном возрасте

Развитие координационных способностей

Задание №81. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в старшем школьном возрасте

Развитие активной гибкости

Задание №82. Продемонстрировать методику развития физических качеств в гимнастике в старшем школьном возрасте

Развитие быстроты

Критерии оценки к заданиям № 36-82

№	Оцениваемый критерий	Стоимость
	Наличие правильно составленного плана-конспекта (соблюдение алгоритма обучения, последовательный подбор подводящих упражнений)	2
	Плотность занятия	1
	Умение организованной смены видов деятельности	1
	Владение голосом, манера держаться	1
	Владений техникой показа	1
	Обеспечение требований техники безопасности	1

	Владение приемами страховки	1
	Соответствие проведения материалам плана-конспекта	2
		10 баллов

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 2. Спортивные игры с методикой тренировки

Разработчики:

<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Е.Г. Добромирова</u> (инициалы, фамилия)
<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>З.К. Соснова</u> (инициалы, фамилия)
<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Р.А. Селезнев</u> (инициалы, фамилия)

Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки (Раздел 2. Спортивные игры с методикой тренировки)

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Уметь 1) планировать, проводить и анализировать занятия по спортивным играм 2) выполнять профессионально значимые двигательные действия по спортивным играм; 3) использовать терминологию спортивных игр 4) обучать двигательным действиям	Соответствие конспекта занятия методическим требованиям. Осуществление анализа и самоанализа в соответствии с предложенными схемами Выполнение контрольных нормативов по определению специальной физической подготовки. Показ навыков владения техникой двигательных действий. Применение терминологии спортивных игр при проведении фрагментов занятий и уроков в целом Соответствие конспекта занятия методическим требованиям и проведение обучения двигательного действия Подбор оборудования и инвентаря к практическому занятию Применение оборудования и инвентаря в процессе проведения практического	3 семестр. Задание № 1-5 6 семестр. Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-7 2 семестр. Задание № 1-10 3 семестр. Задание № 1-8, 4 семестр. Задание № 1-9, 5 семестр. Задание № 1-11 6 семестр. Задание № 1-11 7 семестр. Задание № 1-11 8 семестр. Задание № 1-7 6 семестр. Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-7 3 семестр. Задание № 1-5 6 семестр. Задание № 1-8 8 семестр.

<p>5) подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p>	<p>занятия в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>Задание № 4-7</p> <p>3 семестр. Задание № 1-5</p> <p>6 семестр. Задание № 1-8</p> <p>8 семестр. Задание № 4-7</p> <p>2 семестр. Задание № 1-10</p> <p>3 семестр. Задание № 1-8</p> <p>4 семестр. Задание № 1-9</p> <p>5 семестр. Задание № 1-11</p> <p>6 семестр. Задание № 1-11</p> <p>7 семестр. Задание № 1-11</p> <p>8-семестр. Задание № 1-7</p>
<p>Знать</p> <p>1) историю и этапы развития изученных видов спортивных игр;</p> <p>2) терминологию изученных спортивных игр;</p> <p>3) технику профессионально значимых двигательных действий в спортивных играх;</p>	<p>Изложение истории и этапов развития изученных видов спортивных игр</p> <p>Владение терминологией изучаемых видов спортивных игр</p> <p>Описание техники профессионально значимых двигательных действий</p> <p>Изложение содержания, формы организации и методики проведения занятий</p>	<p>2 семестр. Задание № 11</p> <p>4 семестр. Задание № 10</p> <p>7 семестр. Задание № 12</p> <p>6 семестр. Задание № 1-8</p> <p>8 семестр. Задание № 4-7</p> <p>2 семестр. Задание № 11</p> <p>4 семестр. Задание № 10</p> <p>6 семестр. Задание № 1-8</p> <p>7 семестр. Задание № 14</p>

	по спортивным играм	8 семестр. Задание № 4-7
4) содержание, формы организации и методику проведения занятий по спортивным играм	Изложение особенностей конспекта по обучению двигательного действия	3 семестр. Задание № 1-5 6 семестр. Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-7
5) методику обучения двигательным действиям	Изложение особенностей и методики развития физических качеств	3 семестр. Задание № 1-5 6 семестр. Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-7
6) особенности и методику развития физических качеств	Воспроизведение знаний об организации и проведении судейства соревнований в учебной группе Распознавание особенностей эксплуатации спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий спортивными играми.	2 семестр. Задание № 11 3 семестр. Задание № 9 6 семестр. Задание № 12 8 семестр. Задание № 8
7) основы судейства по спортивным играм.	Владение техникой безопасности на занятиях спортивными играми	5 семестр. Задание № 1-8, 12 7 семестр. Задание № 14
8) разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий спортивными играми, особенности их эксплуатации;		2 семестр. Задание № 11 4 семестр. Задание № 10 5 семестр. Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-11
9) технику безопасности и требования к		3 семестр. Задание № 1-5 5 семестр. Задание № 1-8 6 семестр.

физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.		Задание № 1-8 8 семестр. Задание № 4-7
--	--	--

3.Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

2 семестр

Задание№1

Продemonстрировать технику выполнения стоек баскетболиста

От лицевой линии зала перемещение спиной вперед до средней линии, от средней линии перемещение лицом вперед: стойка, одна нога впереди. От лицевой линии перемещение левым боком до средней линии, от средней линии правым боком: стойка с расположением ступней на одной линии.

Задание №2

Продemonстрировать технику передачи мяча Студенты выстраиваются на лицевой линии в парах. Студент, выполняет передачу одной рукой от плеча партнёру. При этом пара передвигается от одного кольца к другому и в обратном направлении. Примечание: за каждую техническую ошибку снимается 1балл.

Задание №3

Продemonстрировать технику ведения мяча

От лицевой линии баскетбольной площадки в исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты

выполняют ведение мяча с обводкой кругов правой рукой, левой, правой рукой. Каждый раз, обводя круг, студент должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Ведение выполняется от одного кольца к другому и в обратном направлении.

Задание №4

Продemonстрировать технику броска мяча с места

Студент встает на линию штрафного броска и принимает исходное положение для выполнения серии бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5 бросков двумя руками и 5 бросков одной рукой сверху, мяч подаётся партнёром). Из них попасть мячом в баскетбольное кольцо. За каждое не попадание снимается 0,5 балла.

Задание № 5

Продemonстрировать технику выполнения броска одной рукой сверху в движении

Чтобы выполнить бросок, надо с ведением мяча выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска. За каждое не попадание снимается 0,

Задание № 6

Продemonстрировать технику выполнения броска мяча в прыжке

Занимающийся находится в обычном исходном положении - мяч у пояса. Выполняя прыжок после стопорящего шага, игрок выносит мяч в исходное положение и затем осуществляет бросок. За каждое не попадание снимается 0,5 балла.

Задание № 7

Комплексное упражнение

От лицевой линии баскетбольной площадки в исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют ведение мяча с обводкой кругов правой рукой, левой, правой рукой. Каждый раз, обводя круг, студент должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Обвёл третий круг, выполняет, ведение правой рукой и бросок одной рукой сверху в движении. После броска студент снимает мяч с кольца и начинает ведение мяча в обратном направлении по прямой, выполняет остановку и бросок в прыжке в двухочковой зоне.

Примечание: за каждую техническую ошибку и за каждое не попадание добавляется секунда к показанному результату.

Задание № 8

Челночный бег

Быстрота передвижений оценивается по времени пробега «ёлочкой» к шести набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за

серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание № 9

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №10

Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ноги.

Прыжок с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Задание №11

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Какое определение относится к стойке со ступнями на одной линии в баскетболе:

- а) ноги согнуты на 105° , таз опущен вниз. Масса тела перенесена на впереди стоящую ногу. Движение рук мешает обработке мяча;
- б) ноги прямые. Масса тела распределена на переднюю часть стопы одной ноги. Руки согнуты в локтях;
- в) масса тела распределена на передние части стопы обеих ног. Голова наклонена вниз. Руки прямые опущены вниз.
- г) ноги согнуты на 135° , таз опущен вниз, ступни параллельны. Тяжесть тела распределена на передние части стопы обеих ног. Движение рук относительно мяча: ближняя к игроку рука мешает обработке, а дальняя передаче мяча.

2. К какой передаче относится следующее описание в баскетболе:

Мяч держится двумя руками на уровне груди. Кисти рук держат его с боков. Руки согнуты в локтях и свободно прилегают к туловищу. Для выполнения замаха руки с мячом отводятся назад, мяч несколько опускается. Затем руками делается вращательное движение снизу, вверх-вперед. Выпрямлением рук и энергичным движением кистей мяч передается в нужном направлении:

- а) передача одной рукой от груди;
- б) передача двумя руками из-за головы;
- в) передача двумя руками от груди;
- г) передача одной рукой от груди.

3. При выполнении ведения мяча:

- а) по мячу наносятся удары;
- б) мяч находится впереди – справа;
- в) ведение мяча выполняется двумя руками одновременно.
- г) все ответы правильные.

4. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча выполняется:

- а) стойка баскетболиста, мяч находится одной рукой у плеча;
- б) мяч находится посередине у лба;
- в) мяч находится на уровне груди.
- г) все ответы правильные.

5. Во время игры баскетболисты используют различные способы передачи мяча 2 руками. Назовите, какой из способов является основным?

- а) двумя руками снизу;
- б) двумя руками от груди.
- в) двумя руками от головы
- г). все ответы правильны.

6. Сколько шагов с мячом в руках можно выполнить в баскетболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;

- г) сколько хочешь.

7. Бросок в прыжке – это:

- а) бросок в верхней точке прыжка, при котором мяч попадает в корзину, отскочив от щита;
- б) бросок, выполненный в верхней точке прыжка;
- в) свободный бросок в верхней точке прыжка с боковой линии;
- г) все ответы правильны.

8. Передача мяча двумя руками от груди – это:

- а) мяч находится за головой;
- б) мяч находится на уровне груди;
- в) в стойке баскетболиста, мяч находится у плеча;
- г) все ответы правильные

9. Дайте определение понятия «Техника игры»

- а) совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящий из отдельных приемов, необходимых для ведения игры;
- б) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;
- г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

10. Дайте определение понятия «Тактика игры»

- а) педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями;
- б) согласованные, целесообразные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы;
- в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;
- г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

11. Взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

12. Взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

13. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в:

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии;
- г) взаимодействии.

14. Какое понятие не относится к тактике защиты в баскетболе?

- а) зонная защита.
- б) применение приемов в нападении 3х2, 2х2х1, 4х1;
- в) опека игроков в защите;
- г) перемещение игроков в защите.

15. Расстояние от пола до кольца?

- а) 2 м 90 см;
- б) 3 м;
- в) 3 м 50 см;
- г) 3 м 05 см.

16. При неисправности спортивного оборудования необходимо:

- а) прекратить занятие и сообщить учителю;
- б) продолжить занятие;
- в) грустить;
- г) радоваться.

17. Нижний край щита крепится на высоте от площадки на:

- а) 2,5
- б) 3 м;
- в) 2,65 м;
- г) 2,75м.

18. . Кто основатель игры баскетбол:

- а) У. Морган;
- б) О.Х.Нильсон;
- в) Д. Нейсмит;
- г) Ф. Смит.

19.В каком году появилась игра баскетбол:

- а) 1905г;
- б) 1891г;
- в) 1898г;
- г) 1895г.

20. Какова ширина всех линий на площадке в баскетболе?

- а) 4 см;
- б) 5 см;
- в) 6 см;
- г) 8см.

3 Семестр

Задания № 1

Тема: Методика обучения подвижным играм с элементами легкой атлетики

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Учебное задание

1. Разработать, обосновать и провести подвижную игру с элементами легкой атлетики: бегом с учетом возрастных особенностей.
2. Разработать, обосновать и провести подвижную игру в младших классах с элементами легкой атлетики: прыжками.
3. Разработать, обосновать и провести подвижную игру в младших средних классах с элементами легкой атлетики: метания.
«Салки на одной ноге», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Прыгуны и пятнашки» и т.д.
4. Провести анализ фрагментов урока.

Задание №2

Тема: Методика обучения подвижным играм с элементами спортивных игр

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Учебное задание

1. Разработать, обосновать и провести подвижную игру с элементами спортивных игр передачами и ловлей мяча, бросками с учетом возрастных особенностей.
2. Разработать, обосновать и провести подвижную игру в младших классах с элементами спортивных игр ловлей мяча.
«Передал садись», «Бросай-беги», «Погрузка арбузов», «Обгони мяч», «Кто дальше бросит» и т.д.
3. Провести анализ фрагментов урока.

Задание №3

Тема: Методика обучения подвижным играм с элементами единоборств

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

Учебное задание

1).Разработать, обосновать и провести подвижную игру с элементами единоборств с учетом возрастных особенностей.

«Кто сильнее», «Борьба за палку», «Перетягивание в шеренгах». «Стенка на стенку», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната» и т.д.

3. Провести анализ фрагментов урока.

Задание №4

Тема: Методика обучения подвижным играм с элементами гимнастики

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести подвижную игру с учетом возрастных особенностей, с элементами гимнастики.

2. Разработать, обосновать и провести подвижную игру в средних классах, с элементами гимнастики.

«Эстафеты с элементами равновесия», «Колесо», «Падающая палка», «Из обруча в обруч» и т.д.

3. Провести анализ фрагментов урока.

Задание №5

Тема: Методика обучения подвижным играм во внеклассной работе
«Весёлые старты»

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

Учебное задание.

Разработать, обосновать и провести во внеклассной работе «Весёлые старты»

Задание №6

Челночный бег

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к шести набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание № 7

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии

(голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание № 8

Прыжок вверх толчком двумя ногами с трёх-пяти шагов разбега. Прыжок вверх с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега, см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Задание №9

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. При проведении подвижных игр нужно:

- а) слушать музыку на сотовом телефоне;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) мешать однокурсникам;
- г) участвовать в игре и соблюдать правила игры.

2. С детьми, какого возраста рекомендуется использовать командные игры:

- а) 1, 2 классах;
- б) 3, 4 классах;
- в) 5, 6 классах.
- г) все ответы правильны.

3. В какой части урока для детей 1 – 4 классов рекомендуется проводить игры на развитие ловкости и быстроты (типа «Два Мороза», «Волк во рву».

- а) в подготовительной части;
- б) в основной части;
- в) в заключительной части.
- г) все ответы правильны.

4. Игру следует объяснять по следующей схеме:

- а) название игры, роли играющих и их расположение на площадке, содержание игры;
- б) название игры, цель игры, содержание игры, правила, роли играющих и их расположение на площадке;
- в) цель игры, название игры, роли играющих и их расположение на площадке;
- г) роли играющих и их расположение на площадке, название игры.

5. Выбор игры на уроке зависит от ...

- а) количества занимающихся;
- б) возрастные особенности детей;
- в) физической подготовленности;
- г) все ответы правильны.

6. Какие физические качества развивает игра «Перестрелка»:

- а) ловкость, гибкость;
- б) ловкость, силу;
- в) ловкость, быстроту;
- г) выносливость.

7. В каких случаях возможно длительное объяснение игры:

- а) когда в игре допускаются нарушения правил;
- б) когда учащиеся играют в эту игру впервые;
- в) когда один из учеников не знаком с этой игрой;
- г) все ответы правильны.

8. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:

- а) путем расчета;
- б) путем фигурной маршировки;
- в) самому преподавателю;
- г) все ответы правильны.

9. Задержка игры:

- а) уменьшает готовность детей к игре;
- б) способствует уменьшению пред игрового состояния детей;
- в) сказывается на игровом состоянии детей;
- г) все ответы правильны.

10. Закончив игру, учитель объявляет победителя и:

- а) отмечает учеников, не справившихся с игрой;
- б) проводит урок дальше по плану;
- в) проводит разбор игры;
- г) готовится к следующему уроку.

11. Для повышения физической нагрузки в играх, используются следующие приемы:

- а) увеличение размеров площадки;
- б) упрощение правил игры;
- в) увеличение количества повторений элементов игры;
- г) все ответы правильны.

12. Если игра проводится после больших физических и умственных усилий, надо предложить игру:

- а) малой подвижности;
- б) средней подвижности;
- в) большого напряжения;
- г) все ответы правильны.

13. При определении результатов игры, учитывается не только быстрота, но и:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) качество выполнения заданий;
- г) все ответы правильны.

14. С какого класса начинается разграничение на игры преимущественно для мальчиков или для девочек.

- а) 1-3;
- б) 4-6;
- в) 7-9;
- г) 10-11.

15. С каких классов подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой или спортивных играх.

- а) 1-4;
- б) 5-6;
- в) 7-9;
- г) 10-11.

16. Правильное использование подвижных игр во время перемены способствует:

- а) активному отдыху учащихся;
- б) развитию силы;
- в) развитию выносливости;
- г) все ответы правильны.

17. Подвижные игры можно проводить:

- а) на спортивной площадке;
- б) в вестибюле;
- в) спортивном зале;
- г) все ответы правильны.

18. Для организации и проведения подвижных игр требуется не менее:

- а) 15- 20 минут.
- б) 8-10 минут;
- в) 10-15 минут;
- г) все ответы правильны.

19. Нельзя допускать, чтобы водящий:

- а) менялся во время игры;
- б) отстранялся от игры;
- в) долгое время находился в движении без отдыха;
- г) все ответы правильны.

20. Игры на переменах имеют свои особенности:

- а) добровольное участие детей;
- б) игра должна вызывать большой игровой азарт;
- в) выносливость;
- г) большого напряжения.

4 Семестр

Задание № 1

Продemonстрировать технику выполнения стоек волейболиста

Умения правильно выполнять заданную стойку после определенного перемещения. По лицевой линии зала перемещение спиной вперед до боковой линии на пересечении линий зафиксировать среднюю стойку волейболиста, по боковой линии до средней линии перемещение приставным шагом, на пересечении линий зафиксировать низкую стойку волейболиста, по средней линии до боковой линии бег лицом вперед на пересечении зафиксировать высокую стойку волейболиста.

Задание №2

Продemonстрировать технику выполнения приема и передачи мячи двумя руками сверху в парах

На расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь. Примечание: за каждую техническую ошибку снимается 1балл.

Задание № 3

Продemonстрировать технику выполнения приема и передачи мяча снизу

Двумя руками в парах на расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь. Примечание: за каждую техническую ошибку снимается балл.

Задание № 4

Продemonстрировать технику выполнения подачи мяча

Каждому испытуемому предлагалось выполнить три раза технический прием любым способом: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая подача. Каждый технический прием оценивался по 10 бальной системе. За наличие ошибок в технике снимается по 1 баллу.

Задание №5

Продemonстрировать техническое выполнение нападающего удара

Из зоны 4 с передачи партнера каждому испытуемому предлагалось выполнить три раза нападающий удар технический прием. Каждый технический прием оценивался по 10 бальной системе. Примечание: за каждую техническую ошибку и за каждое непопадание снимается 1 балл

Задание №6

Продemonстрировать технику выполнения блокирования

Из зоны 4 с передачи партнера выполняется нападающий удар. С другой стороны сетки игрок выполняет технический элемент – блокирование. Каждый технический прием оценивался по 10 бальной системе. Примечание: за каждую техническую ошибку снимается 1 балл.

Задание № 7

Челночный бег

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к шести набивным мячам расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание № 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №9

Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ноги.

Прыжок с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Задание №10

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху –

- а) мяч находится за головой;
- б) мяч находится на уровне груди;
- в) в стойке волейболиста, мяч находится над головой;
- г) все ответы правильные.

2. Прямая верхняя подача мяча выполняется –

- а) мяч над головой, подача выполняется прямой рукой;
- б) мяч над головой, подача выполняется согнутой рукой в локте;
- в) мяч за головой, подача выполняется прямой рукой;
- г) все ответы правильные.

3. Какое игровое действие считается атакующим ударом в волейболе?

- а) блок;
- б) нападающий удар;
- в) подача;
- г) перемещение.

4. Какие технические приемы выделяют в перемещениях по волейбольной площадке?

- а) стойка, ходьба, бег, прыжок;
- б) скачок;
- в) кувырок;
- г) мостик.

5. Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?

- а) заслон
- б) подача, передача, нападающий удар;
- в) передача, блок;
- г) перемещение, падение.

6. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?

- а) подачи;
- б) прием мяча, блок;
- в) передача;
- г) нападающий удар

7. Тактика игры «Углом вперед» - участвуют игроки игровых зон – 1, 6, 5.

- а) игроки находятся на одной линии;
- б) игроки зон 1, 5 находятся на одной линии, а игрок зоны 6 – впереди;
- в) игроки зон 1, 5 находятся на одной линии впереди игрока 6 зоны.
- г) все ответы правильные.

8. На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?

- а) техника игры в защите и техника игры в нападении;
- б) техника игры в защите, тактика нападения;
- в) тактика нападения и тактика защиты;
- г) тактика нападения, техника игры в нападении.

9. Ошибками в волейболе считаются:

- а) «три удара касания»;
- б) «четыре удара касания»;

- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает касания сетки;
- г) мяч соприкоснулся с игроком два раза

10. В каком году появилась игра волейбол:

- а) 1905г;
- б) 1900г;
- в) 1898г;
- г) 1895г.

11. Какова ширина всех линий на площадке в волейболе?

- а) 4 см;
- б) 5 см;
- в) 6 см;
- г) 8см.

12. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке во время игры:

- а) 7;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 5.

13. Какая высота мужской сетки в волейболе?

- а) 2,41;
- б) 2,43;
- в) 2,45;
- г) 2,35.

14. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в

зону:

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6.

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки;
- г) по указанию тренера.

16. Дайте определение понятия «Техника игры»

- а) совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящий из отдельных приемов, необходимых для ведения игры;
- б) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;

г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

17. Дайте определение понятия «Тактика игры»

а) педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями;

б) согласованные, целесообразные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы;

в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;

г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

18. Кто основатель игры волейбол:

а) У. Морган;

б) О.Х.Нильсон;

в) Д. Нейсмит;

г) Ф. Смит

19. До какого счета играют пятую партию?

а) до 25;

б) до 15;

в) до 7;

г) до 27.

20. Взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи:

а) индивидуальные действия;

б) групповые действия;

в) командные действия;

г) прием игры.

5 Семестр

Задание № 1

Продemonстрировать технические, тактические действия ведения мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Ведение мяча – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и произвел обводку соперника. При этом обязательно команда должна завершить атаку на кольцо результативно.

Задание №2

Продemonстрировать технические, тактические действия передачи мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Передачи мяча – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и произвел передачу. При этом обязательно команда должна завершить атаку на кольцо результативно.

Задание №3

Продemonстрировать технические, тактические действия бросков мяча в движении и судейство учебной игры, написание протокола.

Бросок мяча - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку.

Задание №4

Продemonстрировать технические, тактические действия бросков мяча с места и судейство учебной игры, написание протокола.

Бросок мяча - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку.

Задание №5

Продemonстрировать технические, тактические действия приёма и передач мяча двумя руками сверху и судейство учебной игры, написание протокола.

Передачи мяча двумя руками сверху - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и команда результативно завершила атаку.

Задание №6

Продemonстрировать технические, тактические действия приёма и передач мяча двумя руками снизу и судейство учебной игры, написание протокола.

Передачи мяча двумя руками снизу - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент, и команда результативно завершила атаку.

Задание №7

Продemonстрировать технические, тактические действия подачи мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Подачи мяча - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку.

Задание №8

Продemonстрировать технические, тактические действия нападающий удар и блокирования и судейство учебной игры, написание протокола.

Нападающий удар и блокирование - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку или защиту.

Задание №9

Челночный бег

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к шести набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание №10

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №11

Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ног

Прыжок с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Задание №12

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Сколько времени можно владеть мячом во время атаки:

- а) 60 с;
- б) 24 с;
- в) 40 с;
- г) 30 с

2. Какое количество таймов в одной игре:

- а) 2;
- б) 1;
- в) 3;
- г) 4.

3. Какое количество фолов лишают игрока права дальнейшего участия в игре:

- а) 5;
- б) 4;
- в) 7;
- г) 6.

4. Сколько шагов с мячом в руках разрешается делать:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 0.

5. Какое количество судей обслуживает игры команд:

- а) 3 чел.;
- б) 6 чел,
- в) 2 чел.;
- г) 5 чел.

6. Замена игрока осуществляется :

- а) у судейского стола, когда команда владеет мячом, без остановки времени;
- б) не подходя к судейскому столу, когда команда владеет мячом, без остановки времени;
- в) у судейского стола, когда игровые часы остановлены и команда владеет мячом;
- г) у судейского стола, не зависимо кто владеет мячом, игровые часы остановлены.

7. Что такое умышленный фол:

- а) неспортивное поведение или действие игрока;

- б) ошибка, совершенная одновременно двумя или более игроками одной команды по отношению к сопернику;
- в) ошибка, совершенная игроком, который преднамеренно вызвал столкновение с соперником;
- г) ошибка, совершенная одновременно двумя игроками противоборствующих команд по отношению друг к другу.

8. Какое количество игроков одной команды может находиться на поле во время игры:

- а) 7;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 5.

9. Какая продолжительность дополнительного времени:

- а) 10 мин;
- б) 5 мин;
- в) 8 мин;
- г) 15 мин.

10. Нижний край щита крепится на высоте от площадки на:

- а) 2,5
- б) 3 м;
- в) 2,65 м;
- г) 2,75м.

11. Какое игровое действие считается ошибочным в волейболе?

- а) игрок касается верхнего края сетки в момент игрового действия;
- б) мяч касается сетки;
- в) игрок касается волейбольной стойки;
- г) игрок касается судьи.

12. Ошибками в волейболе считаются:

- а) «три удара касания»;
- б) «четыре удара касания»;
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки;
- г) по указанию тренера.

14. Какая высота мужской сетки в волейболе?

- а) 2,41;
- б) 2,43;
- в) 2,45;
- г) 2,35.

15. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону:

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6.

16. До какого счета играют пятую партию?

- а) до 25;
- б) до 15;
- в) до 7;
- г) до 27.

17. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:

- а) путем расчета;
- б) путем фигурной маршировки;
- в) самому преподавателю;
- г) все ответы правильны.

18. При падениях во избежание травмы необходимо:

- а) сгруппироваться;
- б) скачок;
- в) взлететь;
- г) мостик.

19. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?

- а) подачи;
- б) прием мяча, блок;
- в) передача;
- г) нападающий удар.

20. Перед началом занятий надо провести:

- а) разминку;
- б) конкурс;
- в) игру;
- г) эстафет.

6 Семестр

Задание №1

Тема: Методика обучения технике ловли и передачи мяча одной рукой от плеча,
двумя руками от груди в движении.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой ловли и передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди в движении, в баскетболе.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №2

Тема: Методика обучения технике броска одной рукой сверху в движении.

Методика обучения игровой деятельности с элементами баскетбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой броска одной рукой сверху в движении.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №3

Тема: Методика обучения технико - тактическим групповым действиям в защите.

Методика обучения игровой деятельности с элементами баскетбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению технико - тактическим групповым действиям в защите.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».

3. Провести анализ урока.

Задание №4

Тема: Методика обучения технико - тактическим групповым действиям в нападении.

Методика обучения игровой деятельности с элементами баскетбола

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по групповым технико- тактическим действиям в нападении.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №5

Тема: Методика обучения технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху.

Методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать конспект урока, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в волейболе: приёма и передачи мяча двумя руками сверху.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №6

Тема: Методика обучения технике верхней прямой подачи мяча.

Методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой верхней прямой подачи мяча.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №7

Тема: Методика обучения технико – тактическим групповым действиям в нападении.

Методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе.

Учебное задание

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой - тактическим групповым действиям в нападении.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент конспекта урока по теме: «Закрепление технических элементов в подвижной игре».
3. Провести анализ урока.

Задание №8

Тема: Методика обучения техникой – тактическим групповым действиям в защите.

Методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой - тактическим групповым действиям в защите.
2. Методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола.
3. Провести анализ урока.

**Задание №9
Челночный бег**

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

**Задание №10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах.**

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №11.

Прыжок вверх толчком двумя ногами с трёх-пяти шагов разбега: Прыжок вверх с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега, см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток

Задание №12

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Из каких частей состоит урок физической культуры?

- а) подготовительной;
- б) основной и заключительной;
- в) подготовительной и основной;
- г) подготовительной, основной и заключительной.

2. К воспитательным задачам физического воспитания относится:

- а) вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений;
- б) содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников;
- в) содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся;
- г) формирование правильной осанки.

3. К оздоровительным задачам физического воспитания относится:

- а) вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений;
- б) содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников;
- в) Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся;
- г) формирование социальной активности учащихся.

4. Что является первой частью процесса обучения двигательному действию:

- а) разучивание двигательного действия;
- б) осмысливание учебного задания;
- в) закрепление и совершенствование;
- г) анализ результатов обучения.

5. Что является второй частью процесса обучения двигательному действию:

- а) разучивание двигательного действия;
- б) осмысливание учебного задания;
- в) закрепление и совершенствование;
- г) анализ результатов обучения.

6. Что является третьей частью процесса обучения двигательному действию:

- а) разучивание двигательного действия;
- б) осмысливание учебного задания;
- в) закрепление и совершенствование;
- г) анализ результатов обучения.

7. Что является четвертой частью процесса обучения двигательному действию:

- а) разучивание двигательного действия;
- б) осмысливание учебного задания;
- в) закрепление и совершенствование;
- г) анализ результатов обучения.

8. Назовите метод наглядного обучения?

- а) рассказ;
- б) показ;

- в) объяснение;
- г) метод замечаний.

9. Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам:

- а) общее ознакомление, выполнение в упрощенных условиях, совершенствование приема в игре;
- б) выполнение совершенствования в игре;
- в) ознакомление и совершенствование в игре;
- г) выполнение в игре.

10. Что не относится к словесному методу обучения?

- а) беседа;
- б) рассказ;
- в) объяснение;
- г) показ.

11. Взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

12. Взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

13. К методам организации занятий по спортивным играм относятся:

- а) фронтальный, поточный;
- б) групповой, метод круговой тренировки;
- в) индивидуальные задания;
- г) все ответы правильны.

14. Групповой метод предполагает:

- а) самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен;
- б) распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно;
- в) выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим;
- г) распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу.

15. Фронтальный метод предполагает:

- а) выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим;
- б) выполнение упражнений одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг;
- в) распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно;
- г) самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

16. Поточный метод предполагает:

- а) выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим;
- б) распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно;
- в) самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен;
- г) распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу

17. Метод круговой тренировки предполагает:

- а) самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен;
- б) распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно;
- в) выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим
- г) распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

18. Метод индивидуальных заданий предполагает:

- а) уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- в) распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно;
- г) выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

19. От чего зависит выбор метода организации занимающихся на уроке:

- а) от уровня их подготовленности;
- б) используемых педагогом средств и методов обучения;
- в) условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования);
- г) все ответы правильны.

20. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;*
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

7 Семестр

Задание № 1.

Продemonстрировать технику выполнения ударов по мячу в футболе.

Продemonстрировать технику выполнения удара по воротам на точность (створ ворот делится на 3 части). Мяч лежит на передней линии штрафной площадки (16,5метров от ворот). Произвести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот. Выполняется 5 ударов.

Задание№2

Продemonстрировать технику выполнения жонглирование мячом в футболе.

Продemonстрировать технику жонглирование мячом: выполнить 20 ударов ногой без падения мяча на землю. Удары выполняются любым способом.

Задание № 3

Продemonстрировать технику вбрасывания мяча из-за боковой линии в футболе.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки.

Задание № 4

Продemonстрировать технику выполнения ведения мяча, обводка и удар по воротам в комплексном упражнении.

Ведение мяча, обводка и удар по воротам: старт с центра поля. Провести мяч 20метров, обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 2метров друг от друга и не доходя до линии штрафной площадки, забить мяч он должен пересечь линию ворот по воздуху с обязательным попаданием в них.

Примечание: за каждую техническую ошибку и за каждое непопадание добавляется секунда к показанному результату.

Задание № 5

Продemonстрировать технику выполнения передачи мяча в гандболе.

Передачи мяча на скорость на расстоянии 6 метров, 5 человек с одной стороны, 5 человек с другой, после передачи переместиться в конец противоположной колонны. Примечание: за каждую допущенную ошибку в технике выполнения снимается балл.

Задание № 6

Продemonстрировать технику выполнения ведения мяча в гандболе.

Игрок с мячом в руках принимает положение высокого старта от лицевой линией. По команде «Марш!» он начинает бег с ведением мяча «змейкой», выполняя при этом правой и левой рукой обводку стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Ведение выполняется до противоположной лицевой линии и обратно

Примечание: за каждую допущенную ошибку в технике выполнения снимается балл.

Задание № 7

Продemonстрировать технику броска мяча в опорном положении в гандболе.

Демонстрация техники бросков по воротам - дальний бросок, с расстояния 20 метров для юношей и 15 метров для девушек, выполнить 5 бросков с попаданием по воротам, по воздуху.

Задание № 8

Продemonстрировать техники выполнения перемещения, ведения мяча и броска

в прыжке в ворота в комплексном упражнении

Перемещение любым способом без мяча, подбор мяча, 3 шага, обводка 3 стоек на расстоянии 3 метров друг от друга правой и левой рукой, обвести стойку стоящую на 6 метровой линии, тройной шаг в обратном направлении и бросок в прыжке по воротам любым способом с обязательным попаданием мяча в ворота.

Примечание: за каждую допущенную ошибку в технике выполнения любого элемента снимается балл.

Задание №9

Челночный бег.

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к шести набивным мячом расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание №10

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах.

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №11

Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ноги.

Прыжок с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Задание №12

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Вбрасывание мяча в футболе происходит

- а) из-за головы;
- б) от груди;
- в) от плеча;
- г) от ноги.

2. С какого расстояния пробивается пенальти?

- а) 8 метров;
- б) 9 метров;
- в) 10 метров;
- г) 11 метров.

3. Голом является ситуация, когда мяч?

- а) наполовину пересек линию ворот;
- б) частично пересек линию ворот;
- в) полностью пересек линию ворот;
- г) касается ворот.

4. В каких случаях нападающий игрок считается вне игры?

- а) стоит на своей половине поля;
- б) во время удара от ворот, аута;
- в) игрок находится вровень с предпоследним игроком;
- г) когда игрок нападающей команды в момент удара или паса другого игрока его команды оказывается ближе к линии ворот противника, чем предпоследний игрок обороняющейся команды (включая вратаря) и ближе мяча.

5. На каком расстоянии устанавливается стенка от мяча?

- а) 9 метров;
- б) 10 метров;
- в) 11 метров;
- г) 5 метров;

6. Расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли?

- а) 2,44 м
- б) 2,45 м
- в) 2,46 м
- г) 2,47 м

7. Футбол зародился?

- а) Бразилия;
- б) Англия;
- в) Германия;
- г) Аргентина.

8. В каком году футбол был включен Олимпиаду?

- а) 1907;
- б) 1908;
- в) 1909;
- г) 1910.

9. Какова максимальная длина поля?

- а) 90 метров;
- б) 100 метров;
- в) 110 метров;
- г) 120 метров.

10. Какова длина ворот?

- а) 7,30 м;
- б) 7,31 м;
- в) 7,32 м;
- г) 7,10м.

11. Какую стойку принимает гандболист при игре в защите?

- а) игрок находится в высокой стойке, туловище сильно наклонено вперед;
- б) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед;
- в) игрок находится в полуприседе, туловище сильно наклонено вперед;
- г) игрок находится в высокой стойке, туловище отклонено назад.

12. С какого технического элемента начинают обучение в гандболе?

- а) нападающий бросок;
- б) передача снизу двумя руками;
- в) верхняя прямая передача;
- г) стойки и перемещение.

13. Как располагается кисть в момент броска по воротам в гандболе?

- а) кисть накрывает мяч сверху;
- б) кисть находится под мячом;
- в) кисть находится справа от мяча;
- г) кисть находится слева от мяча.

14. Назовите правильное положение ног при выполнении отталкивания при броске в прыжке в гандболе?

- а) стопа расположена прямо по направлению к броску;
- б) стопа развернута влево по направлению к броску;
- в) одна стопа расположена перпендикулярно по направлению к броску;

г) одна нога впереди, ноги прямые.

15. Какое из перечисленных блокирований не существует в гандболе?

а) одиночное;

б) двойное;

в) тройное;

г) все ответы правильны.

16. Сколько шагов можно выполнить без ведения мяча в гандболе?

а) 1;

б) 2;

в) сколько хочешь;

г) 3.

17. Что не относится к средствам тактической подготовки в гандболе?

а) подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;

б) упражнения по тактике;

в) двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования;

г) все ответы правильны.

18. Назовите технический элемент, где прыгучесть наиболее важна и необходима.

а) бросок в прыжке;

б) передача снизу;

в) бросок с опорного положения;

г) угловой бросок.

19. Как по другому называется гандбол?

а) регби;

б) ручной мяч;

в) хоккей с мячом;

г) боулинг

20. В каком году возникла игра гандбол.

а) 1905г;

б) 1900г;

в) 1898г;

г) 1885г.

8 Семестр

Задание №1

Челночный бег.

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

Задание №2

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах.

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

Задание №3

Прыжок вверх толчком двумя ногами с трёх-пяти шагов разбега:

Прыжок вверх с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега, см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток

Задание №4

Тема: Методика обучения технике ведения и передачи мяча.

Методика обучения игровой деятельности с элементами гандбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в гандболе по теме:

- 1.Обучение технике ведения мяча многоударное.
- 2.Закрепление технике ловли и передачи мяча в движении от плеча.
- 3.Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
- 4.Проведение анализа урока.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в гандболе по теме:

- 1.Обучение технике ведения мяча одноударное.
- 2.Закрепление технике передачи мяча в движении, прямой и согнутой рукой сверху, с отскоком от площадки.
- 3.Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
- 4.Проведение анализа урока.

Задание №5

Тема: Методика обучения технике и тактике игры: блокирование броска, перехват, выбивание, переключение.

Методика обучения игровой деятельности с элементами гандбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по тактической подготовке в гандболе по теме:

1.Обучение технике и тактике игры в защите: блокирование броска, перехват.

2.Закрепление технике броска без сопротивления защитника

3.Совершенствование технических элементов в подвижной игре.

4.Проведение анализа урока.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по тактической подготовке в гандболе по теме:

1.Обучение технике и тактике игры в защите: выбивание, переключение.

2.Закрепление технике броска с сопротивлением защитника.

3.Совершенствование технических элементов в подвижной игре.

4.Проведение анализа урока.

Задание №6

Тема: Методика обучения технике удара мяча внутренней стороной стопы, внутренней средней, внешней частью подъёма. Методика обучения игровой деятельности с элементами футбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в футболе по теме:

1. Обучение технике удара мяча: внутренней стороной стопы, внутренней средней.
2. Закрепление техники финтов: уход с переносом ноги через мяч.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в футболе по теме:

1. Обучение технике удара мяча: внешней частью подъёма.
2. Закрепление техники финтов: уходом, уход выпадам.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.

4.Проведение анализа урока.

Задание №7

Тема: Методика обучения технике и тактике игры, индивидуальным и групповым действиям. Методика обучения игровой деятельности с элементами футбола.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) обучение двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе

Учебное задание.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока тактическим действиям в футболе по теме:

- 1.Обучение технике и тактике игры в защите индивидуальным действиям.
- 2.Закрепление техники ведения мяча внутренней средней частью подъёма.
- 3.Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
- 4.Проведение анализа урока.

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока тактическим действиям в футболе по теме:

- 1.Обучение технике и тактике игры в защите групповым действиям с мячом.
- 2.Закрепление техники ведения мяча внешней частью подъёма.

3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

Задание № 8

Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам в гандболе.

Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам:

- а) общее ознакомление, выполнение в упрощенных условиях, совершенствование приема в игре;
- б) выполнение совершенствования в игре;
- в) ознакомление и совершенствование в игре;
- г) выполнение в игре.

2. Что не входит в задачи урока по гандболу?

- а) изучение правил игры;
- б) обучение стойкам и перемещениям;
- в) участия в соревнованиях;
- г) обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

3. К методам организации занятий по гандболу относятся:

- а) фронтальный, поточный;
- б) групповой, метод круговой тренировки;
- в) индивидуальные задания;
- г) все ответы правильны.

4. Дайте определение понятия «Техника игры»

- а) совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящий из отдельных приемов, необходимых для ведения игры;
- б) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;
- г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

5. Дайте определение понятия «Тактика игры»

- а) педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями;
- б) согласованные, целесообразные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы;
- в) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;

г) педагогический процесс, направленный на воспитание специальных знаний, умений, навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

6. Какой метод наиболее эффективен при обучении гандболу?

- а) групповой;
- б) фронтальный;
- в) поточный;
- г) все ответы правильны;

7. Взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

8. Взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;
- г) прием игры.

9. К воспитательным задачам физического воспитания относится:

- а) вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений;
- б) содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников;
- в) содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся;
- г) формирование правильной осанки.

10. Из каких частей состоит урок физической культуры?

- а) подготовительной;
- б) основной и заключительной;
- в) подготовительной и основной;
- г) подготовительной, основной и заключительной.

11. Выбор игры на уроке зависит от:

- а) общей задачи урока;
- б) возрастные особенности детей;
- в) физической подготовленности;
- г) все ответы правильны.

12. Какие физические качества развивает игра: «Перестрелка»

- а) ловкость, гибкость;
- б) ловкость, силу;
- в) ловкость, быстроту.
- г) выносливость.

13. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

14. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) переутомлением;
- б) *утомлением*;
- в) нагрузкой;
- г) перегрузкой.

15. Выносливость – это:

- а) способность выполнять длительную работу без снижения интенсивности;
- б) способность организма выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им посредством мышечных напряжений;
- г) способность человека совершать двигательные действия с минимальной затратой для данных условий времени.

16. Сила – это:

- а) способность выполнять длительную работу без снижения интенсивности;
- б) способность организма выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им посредством мышечных напряжений;
- г) способность человека совершать двигательные действия с минимальной затратой для данных условий времени.

17. Гибкость – это:

- а) способность выполнять длительную работу без снижения интенсивности;
- б) способность организма выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им посредством мышечных напряжений;
- г) способность человека совершать двигательные действия с минимальной затратой для данных условий времени.

18. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) *сила*;
- г) координационные способности.

19. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) *способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями*;

- в) освоить действие и сохранить равновесие;
- г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

20. Что позволяет определить плотность урока:

- а) пульсометрия;
- б) анализ;
- в) хронометраж;
- г) проведение.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой тренировки

Разработчики:

ОГАПОУ «БПК» преподаватель спортивных дисциплин
(место работы) (занимаемая должность)

О.А.Брейкина
(инициалы, фамилия)

ОГАПОУ «БПК» преподаватель спортивных дисциплин
(место работы) (занимаемая должность)

В.А.Терещенко
(инициалы, фамилия)

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки (Раздел 3. Легкая атлетика с методикой тренировки)

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Уметь		
7) планировать, проводить и анализировать занятия по легкой атлетике	Подготовка опорного конспекта занятия. Использовать схему анализа и самоанализа урока.	2 семестр Задание № 9-12 3 семестр. Задание № 8-13 4 семестр Задание № 6-8 5 семестр Задание № 8-10 6 семестр. Задание №5-8 7 семестр. Задание № 5-8 8 семестр. Задание № 5-7
8) выполнять профессионально значимые двигательные действия по легкой атлетике;	Выполнять контрольные нормативы по определению специальной физической подготовки.	2 семестр Задание № 5-7 3 семестр. Задание № 5-8 4 семестр. Задание № 5-7 5 семестр. Задание №1-4

	Продemonстрировать навыки владения техникой двигательных действий.	6 семестр. Задание № 1-6 7 семестр. Задание № 1-4 8 семестр. Задание № 1-4
9) использовать терминологию легкоатлетических видов спорта	Применять при проведении фрагментов занятий и уроков в целом	2 семестр Задание № 9-12 3 семестр Задание № 8-13 4 семестр. Задание № 6-8 5 семестр Задание № 8-10 6 семестр Задание №5-8 7 семестр. Задание № 5-8 8 семестр. Задание №5-7
10) обучать двигательным действиям	Подготовка опорного конспекта и проведение обучения двигательного действия	2 семестр Задание № 1-5 3 семестр. Задание № 1-8 4 семестр. Задание № 1-7 5 семестр Задание №1-4 6 семестр. Задание № 1-6 7 семестр. Задание № 1-4 8 семестр. Задание № 1-4
11) подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Осуществлять подбор оборудования и инвентаря к практическому занятию	2 семестр Задание № 5-7 3 семестр. Задание № 5-8 4 семестр. Задание № 5-7

		5 семестр. Задание №1-4 6 семестр. Задание № 1-6 7 семестр. Задание № 1-4 8 семестр. Задание № 1-4
12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	Применение оборудования и инвентаря в процессе проведения практического занятия в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	2 семестр Задание №1-7 3 семестр Задание № 1-12 4 семестр Задание № 1- 13 5 семестр Задание № 1- 8 6 семестр Задание № 1-10 7 семестр Задание № 1-8 8 семестр Задание № 1-8

<p>Знать</p> <p>10) историю и этапы развития изученных видов легкой атлетики;</p>	<p>Тестирование</p>	<p>2 семестр Задание №12 3 семестр Задание № 15 4 семестр Задание № 16 5 семестр Задание № 11 6 семестр Задание №13 7 семестр Задание №10 8 семестр Задание № 11</p>
<p>11) терминологию изученных легкоатлетических видов;</p>	<p>Владение терминологией изучаемых видов легкой атлетики</p>	<p>2 семестр Задание №1-10 3 семестр Задание № 1-15 4 семестр Задание № 1-16 5 семестр Задание №1-11 6 семестр Задание №1-13 7 семестр Задание № 1-10 8 семестр Задание №1-11</p>
<p>12) технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике;</p>	<p>Владение техникой профессионально значимых двигательных действий</p>	<p>2 семестр Задание №1-7 3 семестр Задание № 1-8 4 семестр Задание № 1-6 5 семестр Задание № 1-4 6 семестр Задание № 1-6 7 семестр. Задание № 1-4 8 семестр.</p>

13) содержание, формы организации и методику проведения занятий по легкой атлетике	Подготовка плана проведения занятий.	Задание № 1-4 4 семестр. Задание № 1-8 5 семестр. Задание № 1-4 6 семестр. Задание № 1-4 7 семестр. Задание № 1-6 8 семестр. Задание № 1-4
14) методику обучения двигательным действиям	Подготовка опорного конспекта по обучению двигательного действия	4 семестр. Задание № 8-13 5 семестр. Задание № 6 семестр. Задание № 7 семестр. Задание №
15) особенности и методику развития физических качеств	Подготовка опорного конспекта по развитию физических качеств	2 семестр Задание №9-7 3 семестр. Задание № 9-13 4 семестр. Задание № 9-12 5 семестр. Задание № 5-8 6 семестр. Задание №7-10 7 семестр. Задание № 5-8 8 семестр. Задание № 5-9
16) основы судейства по легкоатлетическим видам спорта;	Организация и проведение судейства соревнований в учебной группе	2 семестр Задание №9 3 семестр. Задание № 9-12 4 семестр.

		Задание № 12 5 семестр. Задание № 14 6 семестр. Задание №13-14 7 семестр Задание № 11 8 семестр Задание № 11
17) разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации;	Определение особенностей эксплуатации спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой.	2 семестр Задание №1-12 3 семестр. Задание № 1-14 4 семестр. Задание № 1-15 5 семестр. Задание № 1-10 6 семестр. Задание № 1-12 7 семестр Задание № 1-9 8 семестр Задание № 1-10
18) технику безопасности и требования к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	Владение техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой	2 семестр Задание №1-7 3 семестр Задание №1-14 4 семестр. Задание №1-15 5 семестр. Задание № 1-10 6 семестр. Задание № 1-12 7 семестр. Задание № 1-9 8 семестр Задание № 1-10

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

Задание №1 - Техника спортивной ходьбы (продemonстрировать правильное выполнение техники спортивной ходьбы на дистанции 1000м.)

Задание №2 - Техника бега на средние дистанции (продemonстрировать правильное выполнение техники бега на 800м)

Задание №3- Техника метания малого мяча (продemonстрировать правильное выполнение техники метания малого мяча)

Задание №4 - Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (продemonстрировать правильное выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»)

Задание № 5 – Спортивная ходьба на дистанции 2000м - девушки, 3000 м – юноши

Задание № 6 – Бег на средние дистанции 800м

Задание № 7 – Метание малого мяча

Задание № 8 – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задание № 9 - Методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- 3) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание № 10 - Методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 11 - Методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

- 1) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание № 12 - Методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
2. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание № 13 - Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

1. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
2. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
3. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 14 - Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

1. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
2. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
3. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 15 - Тестовые задания с выбором правильного ответа

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- в) Бег, прыжки, кросс;
- г) Ходьба, метания.

2. Гладкий бег включает в себя:

- а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
- б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
- в) Бег по дорогам и шоссе;
- г) Бег с барьерами, кросс.

3. К циклическим движениям относятся:

- а) Прыжки, метания;
- б) Ходьба, бег;
- в) Бег, прыжки;
- г) Ходьба, метания.

4. Последовательность фаз в метаниях:

- а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда;

- б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда;
 - в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда;
 - г) Держание снаряда, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
5. К бегу на средние дистанции относится бег:
- а) от 400 до 1500 м;
 - б) от 500 до 2000 м;
 - в) от 500 до 3000 м;
 - г) от 200 до 4000 м.
6. Результат в прыжках в длину зависит от:
- а) начальной скорости и угла вылета;
 - б) начальной скорости и угла отталкивания;
 - в) начальной скорости и угла атаки;
 - г) от техники выполнения.
7. Цикл в ходьбе включает в себя:
- а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;
 - б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;
 - в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;
 - г) период опоры, фазу перехода опоры.
8. К длинным дистанциям относятся дистанции:
- а) от 3000 до 10 000 м;
 - б) от 2000 до 10 000 м;
 - в) от 5000 до 10 000 м;
 - г) от 3000 до 5000 м.
9. Цель отталкивания в прыжках:
- а) изменить направление движения ОЦМТ;
 - б) точно попасть на место отталкивания;
 - в) сохранить равновесие тела прыгуна;
 - г) точно приземлиться.
10. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:
- а) угол постановки, угол атаки, угол вылета;
 - б) угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации;
 - в) угол постановки, угол атаки, угол амортизации;
 - г) угол постановки, угол отталкивания, угол вылета.
11. При ходьбе таз движется по осям:
- а) продольной, вертикальной, поперечной;
 - б) поперечной, сагиттальной, продольной;
 - в) поперечной, сагиттальной, вертикальной;
 - г) продольной, вертикальной, сагиттальной.
12. В метаниях дальность полета зависит от:
- а) начальной скорости, угла вылета;
 - б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха;

в) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха;

г) начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей.

13. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:

а) взаимодействие внешних и внутренних сил;

б) работа мышц;

в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;

г) сила реакции опоры, работа мышц.

14. Длина разбега в прыжках в длину:

а) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м;

б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м;

в) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м;

г) у мужчин – 20-35 м, у женщин – 10-25 м;

15. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:

а) сверху-вниз;

б) сверху-вниз-назад;

в) на внешнюю часть стопы;

г) на внутреннюю часть стопы.

16. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:

а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;

б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;

в) по дорогам и шоссе;

г) по беговой дорожке стадиона, на время.

17. Какие существуют виды бега:

а) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий;

б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный;

в) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный;

г) барьерный, кроссовый, эстафетный.

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1912 году;

б) в 1888 году;

в) в 1896 году;

г) в 1931 году.

19. С прямолинейного разбега выполняется метание:

а) мяча, гранаты, копья, ядра;

б) мяча, гранаты, копья;

в) копья, диска;

г) гранаты, копья, диска.

20. Цикл в беге включает в себя:

а) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;

б) период двойной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;

в) период одиночной и двойной опоры, фазы переднего и заднего шага, фаза перехода опоры;

г) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фаза перехода опоры;

21. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:

а) разбег, отталкивание, приземление;

б) разбег, отталкивание, полет и приземление;

в) разбег, отталкивание, прыжок и приземление;

г) разбег, прыжок и приземление.

22. Угол вылета снаряда при метании является оптимальным:

а) менее 45 градусов;

б) 45 градусов;

в) более 45 градусов;

г) 90 градусов.

23. При каком увеличении темпа в спортивной ходьбе появляется период полета:

а) 150-160 шаг/мин;

б) 160-180 шаг/мин;

в) 210-220 шаг/мин;

г) 190-200 шаг/мин.

24. Характер соревнования по легкой атлетике определяется:

а) положением о соревновании;

б) календарем соревнования;

в) заявками соревнования;

г) уровнем соревнования.

25. В личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину каждый участник

получает право выполнить по:

а) 3 попытки;

б) 6 попыток;

в) 8 попыток;

г) 12 попыток.

26. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:

а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат;

б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда;

в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях;

г) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить опробование вида.

27. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

а) метром;

б) ступнями;

в) беговыми шагами;

г) все варианты

28. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- а) выносливости;
- б) координации движений;
- в) прыгучести;
- г) быстроты.

29. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет;
- г) результат засчитывается, а попытка нет.

30. Какие дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 100, 200 м.;
- б) 400, 800 м.;
- в) 1500, 3000 м.;
- г) 500, 1000 м.

Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	а
2	б
3	б
4	в
5	а
6	а
7	в
8	в
9	а
11	б
12	в
13	б
14	в
15	б
16	а
17	в
18	б
19	б
20	а
21	б
22	в
23	а
24	г

25	a
26	б
27	В
28	Г
29	В
30	Г

4 семестр

Задание №1 - Продemonстрировать технику бега на короткие дистанции

Задание №2 - Продemonстрировать технику метания гранаты

Задание №3 - Продemonстрировать технику прыжка в длину способом «прогнувшись».

Задание №4 - Выполнить контрольный норматив в беге на дистанции 100м

Задание № 5 – Выполнить контрольный норматив в метании гранаты

Задание № 6– Выполнить контрольный норматив в прыжке в длину с разбега способом «прогнувшись»

Задание № 7

Тема: Методика обучения технике профессионально значимых двигательных действий в беге на короткие дистанции.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 1) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) методика обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) содержание, формы организации и методика проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 3) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Учебное задание.

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению технике бега, на короткие дистанции, руководствуясь следующим алгоритмом: ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, научить технике бега по прямой.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению технике бега, на короткие дистанции, руководствуясь следующим алгоритмом: научить низкому старту и стартовому разбегу, научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению технике бега, на короткие дистанции, руководствуясь следующим алгоритмом: научить финишному броску на ленточку, дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Задание №8

Тема: Методика обучения техники профессионально значимых двигательных действий в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание».

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 5) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 8) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 4) методика обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) содержание, формы организации и методика проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 6) техникой безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Учебное задание. 1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Задание №9

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 4) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

- 2) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

4. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.
5. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.
6. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание № 10

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

- 4) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- 5) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 2) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

4. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.
5. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.
6. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 11

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 4) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 2) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

4. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.
5. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.
6. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание № 12

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 4) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 2) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

4. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
5. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
6. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание № 13

Тема: Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

4. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
5. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 1) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

4. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
5. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
6. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 14

Тема: Основы судейства по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 4) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

4. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
5. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
6. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Тестовые задания с выбором правильного ответа

Задание № 15

1. К какому виду относится метание гранаты
 - а) ациклический;
 - б) смешанный;
 - в) циклический.

2. Вес мужской гранаты:
 - а) 500 гр.;
 - б) 700 гр.;
 - в) 600 гр.
3. Вес женской гранаты:
 - а) 600 гр.;
 - б) 500 гр.;
 - в) 700 гр.
4. Бросковые шаги:
 - а) начало разбега;
 - б) середина разбега;
 - в) конец разбега.
5. Коридор в метании гранаты:
 - а) 10м;
 - б) 20м;
 - в) 30м.
6. Метание гранаты выполняется отведением;
 - а) «прямо-назад»;
 - б) «другой вверх-назад»;
 - в) «вперед-вниз-назад».
7. Вариант хвата снаряда;
 - а) за начало снаряда;
 - б) за середину снаряда;
 - в) за конец снаряда.
8. Цель разбега:
 - а) увеличение скорости вылета гранаты;
 - б) увеличение скорости разбега;
 - в) улучшение выполнения движений для броска.
9. Сколько фаз в метаниях:
 - а) 3
 - б) 4;
 - в) 2
10. Последовательность фаз в метаниях:
 - а) держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда;
 - б) держание снаряда, финальное усилие, вылет и полет снаряда
 - в) держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда;

Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	б
2	б
3	б

4	B
5	a
6	B
7	B
8	a
9	б
10	B

5 семестр

Задание №1 - Продemonстрировать технику бега на длинные дистанции

Задание №2 - Продemonстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»

Задание № 3 – Выполнить бег на длинные дистанции 3000 м юноши и 2000 м девушки

Задание № 4 – Выполнить прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задание № 5

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

7) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

8) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

9) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

3) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

7. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.

8. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.
9. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание №6

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 7) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 8) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 9) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 3) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

7. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.
8. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.
9. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 7

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

7) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

8) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

9) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

3) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

7. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.

8. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.

9. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание №8

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 7) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 8) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 9) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 3) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

7. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
8. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
9. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание № 9

Тема: Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

3. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
4. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
5. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

- 2) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

7. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
8. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
9. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 10

Тема: Основы судейства по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 7) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 8) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 9) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 3) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

7. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
8. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
9. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Тестовые задания с выбором правильного ответа

Задание №11

1. К какому виду относятся прыжки
 - а) циклический вид;
 - б) ациклический вид;
 - в) смешанный вид.
2. Спортивный вид прыжка
 - а) «фосбюри-флоп»;
 - б) «перешагивание»;
 - в) «перекидной».
3. Скорость разбега
 - а) предельная;
 - б) предельная, на которой можно вытолкнуться под нужным углом.
 - в) любая.
4. Место отталкивания
 - а) в метре от ближайшей стойки;
 - б) в метре от дальней стойки;
 - в) по средней стойке.
5. Результат в прыжке зависит
 - а) от угла вылета;
 - б) от скорости вылета;

- в) от скорости разбега.
6. Количество попыток
- а) три;
- б) четыре;
- в) не более трех на каждой высоте.
7. Сколько подряд можно сделать неудачных попыток
- а) три;
- б) четыре;
- в) пять.
8. Постановка ноги на место отталкивания
- а) активным загибающим движением на всю стопу;
- б) стопорящим шагом;
- в) с носка
9. Разбег выполняется под углом
- а) 30-45°;
- б) 40-45°;
- в) 20-29°.
10. Приземление осуществляется
- а) на маховую ногу;
- б) на толчковую ногу;
- в) на обе ноги.

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	в
2	а
3	б
4	а
5	а
6	в
7	а
8	а
9	а
10	а

бсеместр

Задание №1 – Продemonстрировать технику прыжка в высоту способом «перекидной»

Задание №2 – Продemonстрировать технику барьерного бега

Задание №3 – Продemonстрировать технику метания диска

Задание №4 – Выполнить прыжок в высоту способом «перекидной»

Задание №5 – Выполнить бег с барьерами на 60м

Задание №6– Выполнить метание диска

Задание № 7

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

10) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

11) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

4) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

10. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.

11. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.
12. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание №8

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 10) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 11) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 4) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

10. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.
11. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.
12. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 9

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

10) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

11) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

4) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

10. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.

11. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.

12. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание №10

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 10) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 11) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 4) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

10. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
11. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
12. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание № 11

Тема: Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

6. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
7. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
8. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 3) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

10. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
11. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
12. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 12

Тема: Основы судейства по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 10) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 11) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 12) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 4) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

10. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
11. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
12. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Тестовые задания с выбором правильного ответа

Задание №13

1. Классические дистанции у мужчин
 - а) 60 с/б;
 - б) 110 с/б;
 - в) 400 с /б.
2. Классические дистанции у женщин
 - а) 100 с/б;
 - б) 110 с/б;
 - в) 400 с /б.
3. Высота женских барьеров
 - а) 84 см;
 - б) 91 см;
 - в) 106 см
4. Высота мужских барьеров
 - а) 84 см;
 - б) 91 см;
 - в) 106,7 см
5. Расстояние от линии старта до 1 барьера у женщин
 - а) 13 м;
 - б) 13,5 м;

- в) 13,72 м
6. 6. Расстояние от линии старта до 1 барьера у мужчин
- а) 13 м;
- б) 13,5 м;
- в) 13,72 м
7. Расстояние между барьерами у женщин
- а) 8м;
- б) 8,5м;
- в) 9,14м
8. Расстояние между барьерами у мужчин
- а) 8м;
- б) 8,5м;
- в) 9,14м
9. Количество барьеров на дистанции
- а) 10;
- б) 20;
- в) 30
10. Количество шагов между барьерами
- а) пять;
- б) три;
- в) четыре

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	б
2	а
3	а
4	в
5	а
6	в
7	б
8	в
9	а
10	б

7семестр

Задание №1 – Продemonстрировать технику эстафетного бега

Задание №2 - Продemonстрировать технику прыжка в высоту способом «фосбери – флоп»».

Задание №3 - Выполнить эстафетный бег

Задание №4 - Выполнить прыжок в высоту способом «фосбери – флоп»

Задание № 5

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

13) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

14) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

15) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

5) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

13. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.

14. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.

15. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание № 6

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

13) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

14) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

15) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

5) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

13. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.

14. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 7

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

13) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

14) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

15) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

5) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

13. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.

14. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.

15. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание №8

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 13) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 14) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 15) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 5) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

13. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
14. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
15. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание №9

Тема: Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

9. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

10. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

11. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

4) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

13. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города).

14. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.

15. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Тестовые задания с выбором правильного ответа

Задание №10

1. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:

а) 1 кг;

б) 2 кг;

в) 1.5 кг

2. Расстояние между стойками в прыжках в высоту должно

быть:

а) 4 метра;

б) 3 метра;

в) 4. 5 метра;

г) 3.5 метра.

3. Цикл в беге включает в себя:

а) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;

б) период двойной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;

в) период одиночной и двойной опоры, фазы переднего и заднего шага,

- фаза перехода опоры;
4. Цель отталкивания в прыжках:
- сохранить равновесие тела прыгуна;
 - точно попасть на место отталкивания;
 - изменить направление движения ОЦМТ;
5. Как определяется победитель в легкоатлетическом многоборье?
- по занятым местам в видах многоборья;
 - по таблице очков;
 - по количеству выигранных видов;
6. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как ...
- повторный;
 - интервальный;
 - попеременный;
7. Необходимость направленного воздействия на функции сенсорных систем составляет основу рекомендаций, содержащихся в принципе ...
- сознательности и активности;
 - систематичности;
 - наглядности;
8. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам. А так же их дальнейшее совершенствование обозначается как ...
- тренировка;
 - методика;
 - система знаний;
9. Порядок проявления мышечных сил, согласования движений в пространстве и во времени, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, составляют ...
- модель;
 - основу... техники двигательных действий;
 - главное звено;
10. Основой методики воспитания физических качеств является ...
- систематичность выполнения упражнений;
 - цикличность педагогических воздействий;
 - постепенное повышение силы воздействия.

Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	б
2	а
3	а
4	в

5	б
6	а
7	в
8	б
9	б
10	в

8семестр

Задание №1 – Продемонстрировать технику толкания ядра

Задание №2 – Продемонстрировать технику метания копья

Задание № 3 – Выполнить толкание ядра

Задание № 4 – Выполнить метание копья

Задание № 5

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

16) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

17) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

18) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

б) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

16. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.

17. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.

18. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание №6

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующими умениями:

16) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

17) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

18) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

б) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Учебное задание.

15. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.

16. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.

17. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание № 7

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
- ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 16) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 17) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 18) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующими знаниями:

- б) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

- 16. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.
- 17. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.
- 18. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Задание №8

Тема: Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 16) проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 17) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 18) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной; деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- б) особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное задание.

16. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.
17. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.
18. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Задание № 9

Тема: Основы судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

12. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

13. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

14. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

5) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

16. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).

17. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.

18. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Задание № 10

Тема: Основы судейства по легкоатлетическим видам спорта.

Цель контрольного задания:

Оценивается степень овладения следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Оценивается степень овладения следующих умений:

- 13) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 14) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 15) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Оценивается степень овладения следующих знаний:

- 5) основы судейства по изученным базовым видам спорта.

Учебное задание.

- 13. Разработать положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны).
- 14. Составить календарный план соревнований по легкой атлетике.
- 15. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

Тестовые задания с выбором правильного ответа

Задание № 11

- 1. Метание копья:
 - а) циклический вид;
 - б) ациклический;
 - в) смешанный
- 2. Способы держания копья:
 - а) большим и указательным пальцами;
 - б) большим и средним пальцами;
 - в) большим и безымянным пальцами
- 3. Вес мужского копья:
 - а) 600 грамм;
 - б) 700 грамм;
 - в) 800 грамм
- 4. Вес женского копья:
 - а) 500 грамм;
 - б) 600 грамм;
 - в) 700 грамм
- 5. Угол сектора в метании копья:
 - а) 40°;
 - б) 29°;
 - в) 45°
- 6. Угол вылета в метании копья:
 - а) 30-32°;

б) 35-40°;

в) 33-34°

7. Целостное действие метания копья можно разделить:

а) разбег, финальное усилие, торможение;

б) разбег, подготовка к метанию, финальное усилие;

в) разбег, отведение копья, выпуск снаряда

8. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:

а) предварительная скорость;

б) заключительная скорость;

в) начальная скорость;

9. Последовательность в обучении технике легкоатлетических метаний:

а) метание мяча, гранаты, копья, диска, молота, толкание ядра;

б) метание мяча, гранаты, толкание ядра, метание копья, диска, молота;

в) метание мяча, гранаты, копья, толкание ядра, метание диска, молота;

10. В метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать

не более:

а) 1. 5 мин.;

б) 2 мин.;

в) 1 мин.;

Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	б
2	а
3	в
4	б
5	б
6	в
7	а
8	а
9	б
10	в

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 4. «Плавание с методикой тренировки»

Разработчики:

ОГАПОУ «БПК»
(место работы)

преподаватель спортивных дисциплин
(занимаемая должность)

В.В. Атаманов
(инициалы, фамилия)

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки».

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

2. Освоение умений и усвоение знаний:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Освоенные умения: планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Нахождение, разработка и оформление нормативной документации, обеспечивающих процесс обучения физической культуре. Рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-спортивной деятельности. Ориентирование и анализирование урочных и внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре. Обобщение результатов работы. Проведение занятий по физической культуре	Семестр 8: 1-19
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Демонстрация техники владения профессионально значимыми двигательными действиями по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности. Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.	Семестр 4: 1-13 Семестр 5: 1-14 Семестр 5: 1-14 Семестр 7: 1-9

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Понимание и применение терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Семестр 8: 1-19
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Понимание и использование приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Семестр 8: 1-19
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	<p>Применение принципов обучения. Определение методов, задач и приемов, адекватных целям обучения.</p> <p>Обоснование методов средств и задач обучения двигательным действиям.</p> <p>Ориентирование в типовых схемах обучения и последовательности обучения техники двигательных действий.</p> <p>Проектирование и проведение обучения техники двигательных действий.</p> <p>Поиск и выбор существующих подходов в формировании двигательных навыков при обучении техники двигательных действий.</p>	Семестр 8: 1-19
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Демонстрация навыков организации собственной деятельности, исходя из цели и способов ее достижения	Семестр 8: 1-19
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и	<p>Демонстрация готовности к принятию решений в различных производственных ситуациях.</p> <p>Находить решение по расстановки, подбору оборудования и инвентаря к практическому занятию.</p>	Семестр 8: 1-19

особенностями эксплуатации.		
Усвоенные знания: историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Ориентирование и систематизирование истории и этапов развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Семестр 4: 16
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Ориентировка в терминах базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Семестр 8: 1-19 Семестр 4: 15
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Демонстрация правильности выполнения техники двигательного действия	Семестр 8: 1-19 Семестр 4: 15
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	Анализ рабочей ситуации, текущий и итоговый контроль, оценка и коррекция собственной деятельности. Демонстрация навыков проведения занятий.	Семестр 8: 1-19
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Демонстрация навыков владения методикой обучения двигательных действий. Использование различных источников информации, включая электронные Выбор необходимой информации с учетом целей и задач профессиональной деятельности	Семестр 8: 1-19

	Обобщение результатов работы	
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Использование различных источников информации, включая электронные Выбор необходимой информации с учетом целей и задач профессиональной деятельности Оформление результатов занятия Демонстрация навыков владения методикой развития физических качеств	Семестр 8: 1-19
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Ориентировка в методах организации судейства соревнований	
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	Готовность к использованию разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации в профессиональной деятельности	Семестр 8: 1-19
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	Демонстрация готовности к принятию решений в различных производственных ситуациях Соответствие принятых решений целям и задачам профессиональной деятельности Соблюдение нормативно-правовой базы при принятии решений	Семестр 8: 1-19

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

II курс IV семестр

1. Плавание кролем на груди с помощью движений ног руки впереди, вдох через 6 – 8 движений ног.
2. Плавание кролем на груди с помощью движений ног. И. П. одна рука впереди, другая у бедра вдох поворотом головы в сторону прижатой руки через 6 – 8 движений ног.
3. Плавание кролем на груди с помощью движений ног руки у бедер, вдох с поворотом головы к правому плечу через 6 – 8 движений ног.
4. И. П. руки впереди. Плавание кролем на груди при помощи движений ногами и гребка одной руки. Гребок и вдох через 6 – 8 движений ног.
5. И. П. руки впереди. Плавание кролем на груди при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок и вдох через 6 – 8 движений ног.
6. Плавание кролем на груди с «обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — гребок другой рукой. Вдох выполняется под одну руку.
7. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем, другая у бедра, вдох в сторону гребущей руки через 6 – 8 движений ног.
8. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки через 6 – 8 движений ног.
9. И. п. руки вдоль туловища. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной руки. Вдох и гребок через 6 – 8 движений ног.
10. Плавание на «сцепление»: плавание кролем на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра — сделать 6 – 8 движений ногами, затем захват и гребок одной рукой с одновременным выходом из воды и проносом над водой другой, после чего в исходном положении снова выполнить 6 – 8 движений ногами.
11. Проплавание 50 м на технику в полной координации кролем на груди.
12. Проплавание 100 м на время в полной координации кролем на груди.
13. Проплавание 400 м на время в полной координации кролем на груди.
14. Тестовые задания с выбором правильного ответа
 - 1) Какой способ плавания позволяет спортсмену развить наивысшую скорость продвижения в воде:
 - а) кроль на груди;**
 - б) кроль на спине;
 - в) брасс;

- г) дельфин.
- 2) Спортивными способами плавания являются:
- а) кроль на груди и кроль на спине;
 - б) брасс;
 - в) дельфин;
 - г) **все ответы правильны.**
- 3) В системе физического воспитания плавание представлено как:
- а) массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык
 - б) массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения;
 - в) вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений;
 - г) **все ответы правильны.**
- 4) Прикладное значение кроля на груди:
- а) преодолевать значительные расстояния;
 - б) оказывать первую помощь утопающему;
 - в) применять при первоначальном обучении плаванию.
 - г) **все ответы правильны.**
- 5) Чем определяется спортивное значение плавания:
- а) количеством разыгрываемых олимпийских медалей;
 - б) основой многих олимпийских видов спорта;
 - в) подготовкой спортсменов в этих видах спорта;
 - г) **все ответы правильны.**
- 6) Виды спорта, базирующиеся на навыках плавания:
- а) спортивное плавание;
 - б) синхронное плавание;
 - в) марфонское плавание;
 - г) **все ответы правильны.**
- 7) Какие физические качества развивает спортивное плавание:
- а) силу и гибкость;
 - б) быстроту и координацию;
 - в) выносливость;
 - г) **все ответы правильны.**
- 8) Основные факторы влияющие на технику спортивного плавания:
- а) цель, задача и условия в которых выполняется обучение;
 - б) физические свойства воды;
 - в) анатомическое строение тела и физиологические функции организма;
 - г) **все ответы правильны.**
- 9) Силы действующие на тело пловца во время плавания:
- а) сила тяжести тела;
 - б) выталкивающие силы воды;
 - в) силы сопротивления воды;
 - г) **все ответы правильны.**

- 10) Какие общие требования предъявляются к рациональной техники плавания:
- а) положение тела пловца в воде;
 - б) гребковые движения руками;
 - в) общее согласование движений (рук, ног, дыхание) при плавании любым из спортивных способов;
 - г) **все ответы правильны.**
- 11) Под техникой спортивного плавания понимают:
- а) **систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований;**
 - б) целостное выполнение движений в стандартных условиях;
 - в) целостное выполнение движений в усложненных условиях и наличия помех;
 - г) целостное движение способствующее передвижению в воде.
- 12) Параметры характеризующие технику плавания:
- а) внутрицикловая скорость;
 - б) темп движений;
 - в) шаг пловца;
 - г) **все ответы правильны.**
- 13) Чем определяется скорость плавания:
- а) **соотношением темпа движений и «шага» пловца;**
 - б) количеством гребков, выполняемых пловцом в единицу времени (за 1 мин);
 - в) расстоянием, которое пловец преодолевает за один цикл движений;
 - г) взаимодействием движущей силы, создаваемой движениями рук и ног, а также силой сопротивления воды, обусловленной положением тела пловца.
- 14) Темп движений при плавании спортивным способом это:
- а) **количество гребков, выполняемых пловцом в единицу времени (за 1 мин);**
 - б) соотношение темпа движений и «шага» пловца;
 - в) расстояние, которое пловец преодолевает за один цикл движений;
 - г) взаимодействие движущей силы, создаваемой движениями рук и ног, а также силой сопротивления воды, обусловленной положением тела пловца.
- 15) Шаг пловца это:
- а) **расстояние, которое пловец преодолевает за один цикл движений;**
 - б) взаимодействие движущей силы, создаваемой движениями рук и ног, а также силой сопротивления воды, обусловленной положением тела пловца;
 - в) количество гребков, выполняемых пловцом в единицу времени (за 1 мин);

- г) соотношение темпа движений и «шага» пловца.
- 16) Длина шага пловца определяется:
- а) **взаимодействием движущей силы, создаваемой движениями рук и ног, а также силой сопротивления воды, обусловленной положением тела пловца);**
 - б) соотношением темпа движений и «шага» пловца;
 - в) количеством гребков, выполняемых пловцом в единицу времени (за 1 мин);
 - г) расстоянием, которое пловец преодолевает за один цикл движений.
- 17) Характеристика техники плавания кролем на груди в полной координации:
- а) **стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох;**
 - б) спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой;
 - в) стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза";
 - г) плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.
- 18) Цикл движений при плавании кролем на груди:
- а) **состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 ил 6 ударов), вдоха и выдоха;**
 - б) состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами, как в шестиударном кроле на груди. Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение;
 - в) состоит из одного гребка руками, двух ударов ногами, вдоха и выдоха, руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся над водой; ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения;
 - г) состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами одного вдоха и выдоха ртом.

- 19) Положение тела при плавании кролем на груди:
- а) положение тела пловца в воде максимально приближено к горизонтальному. Ступни ног на достаточной для эффективного удара глубине (около 30-40 см). Плечи располагаются выше бедер, тем самым, облегчая выход рук из воды и пронос, также давая возможность при выполнении гребка активно включать мышцы туловища. Положение головы на продольной оси тела. Лицо обращено вперёд – вниз;
 - б) горизонтально вытянувшись под самой поверхностью воды (уровень воды проходит у ушей, под подбородком и у самой груди, плечи слегка приподняты, таз и ноги погружаются глубже). Угол атаки при быстром плавании доходит до 6-8°;
 - в) Исходное положение на груди, плечи параллельны поверхности воды, лицо опущено вниз. Угол атаки при плавании постоянно меняется и принимает значение от -20° в конце удара двумя ногами сверху вниз до 20° в момент движения рук над водой;
 - г) угол атаки меняется на протяжении всего цикла. Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15 -17°. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед – вниз.
- 20) Фазы движений рук при плавании кролем на груди:
- а) захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, пронос, вход в воду;
 - б) захват, основная часть гребка, пронос, вход в воду;
 - в) захват, основная часть гребка, сведение рук вместе и выведение их вперед;
 - г) гребок и пронос.
- 21) Фазы движений ног при плавании кролем на груди:
- а) удар стопой вниз, движение стопой в верх;
 - б) удар стопой в верх, движение стопой в низ;
 - в) удар стопами вниз, движение стопами в верх;
 - г) движение стопами в стороны-назад-внутрь (отталкивание), пауза в движениях ногами, их подтягивание в исходное рабочее положение.

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	а
2	г
3	г
4	г
5	г
6	г

7	г
8	г
9	г
10	г
11	а
12	г
13	а
14	а
15	а
16	а
17	а
18	а
19	а
20	а
21	а
22	а
23	а
24	а
25	а
26	а
27	а
28	а
29	а
30	а

№16 Темы реферата

1. Возникновение плавания.
2. Плавание как жизненно необходимый навык
3. Плавание в различные периоды развития общества.
4. Зарождение спортивного плавания; первые официальные соревнования; создание национальных и международных общественных органов управления спортивным плаванием.
5. Плавание до революционной России
6. Развитие плавания в СССР.
7. Развитие плавания на Белгородчине.
1. История становлении плавания в России.
2. Современное состояние плавательного спорта за рубежом.
3. Современное состояние плавательного спорта в нашей стране.
4. Новые направления в технике спортивных способов плавания
5. История развития спортивных способов плавания.
6. История профессионально-прикладного плавания.
7. Оздоровительно-реабилитационное плавание.
8. Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка.

9. Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.
10. Основные направления в развитии плавания
11. История спортивного плавания и водных видов спорта
12. Плавание в Вооруженных Силах

III курс V семестр

1. Плавание кролем на спине помощью движений ног кролем, руки впереди.
2. Плавание кролем на спине с помощью движений ног кролем. И. П. одна рука впереди, другая у бедра.
3. Плавание кролем на спине с помощью движений ног кролем руки у бедер.
4. И. П. руки впереди. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной руки. Гребок через 6 – 8 движений ног.
5. И. П. руки впереди. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок через 6 – 8 движений ног.
6. Плавание кролем на спине с «обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — гребок другой рукой.
7. И.П. одна рука впереди другая у бедра. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем на спине.
8. И. п. руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребка одной руки
9. И. п. руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок через 6 – 8 движений ног.
10. Плавание кролем на спине с «обгоном»: из положения руки вдоль туловища выполняется пронос и гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — пронос и гребок другой рукой.
11. Плавание на «сцепление»: плавание кролем на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра — сделать 6 – 8 движений ногами, затем захват и гребок одной рукой с одновременным выходом из воды и проносом над водой другой, после чего в исходном положении снова выполнить 6 – 8 движений ногами.
12. Проплывание 50 м на технику в полной координации кролем на груди.
13. Проплывание 100 м на время в полной координации кролем на спине.
14. Проплывание 800 м на время в полной координации кролем на груди.

III курс VI семестр

1. Плавание дельфином на груди с помощью движений ногами, руки впереди, вдох через два удара ног.
2. Плавание дельфином на спине с помощью движений ногами, руки у бедер.
3. Плавание дельфином на груди с помощью движений ногами, руки вдоль туловища, вдох через два удара ног.
4. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра, дыхание произвольное.
5. Плавание дельфином с помощью движений ногами, и рук кролем.
6. И. п. руки впереди. Плавание с помощью движений ногами дельфином и гребка одной руки кролем. Гребок через два движения ног дельфином.
7. И. п. руки впереди. Плавание с помощью движений ногами дельфином и поочередных гребков руками кролем. Гребок через два движения ног дельфином.
8. И. п. руки впереди. Гребок правой рукой кролем, два движения ног дельфином, затем левой рукой, два движения ног дельфином, и одновременный гребок двумя руками дельфином, два движения ног дельфином.
9. И. п. руки впереди. Гребок правой рукой кролем, два движения ног дельфином, затем левой рукой, два движения ног дельфином, и два одновременных гребка двумя руками дельфином через два движения ног дельфином.
10. Плавание при помощи рук дельфином и ног кролем. Гребок руками через 6 – 8 движений ног кролем.
11. Плавание дельфином с помощью рук.
12. Плавание на технику дельфином 50 м.
13. Проплавание 100 м на время в полной координации дельфином.
14. Проплавание 800 м на время в полной координации вольный стиль.

IV курс VII семестр

1. Плавание с помощью движений ног брассом, руки впереди, вдох через два движения ног.
2. Плавание на спине с помощью движений ног брассом, руки у бедер.
3. Плавание на груди с помощью движений ног брассом, руки вдоль туловища, вдох через два движения ног.

4. Плавание с помощью движений рук брассом и движений ног дельфином. Гребок руками брассом осуществляется через два движения ног.
5. Плавание с помощью движений рук брассом и ног кролем. Гребок руками через 6-8 движений ног.
6. Плавание брассом с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами
7. Плавание брассом в полной координации на технику 50м
8. Проплывание 100 м на время в полной координации брассом.
9. Проплывание 400 м на время комплексом.

IV курс VIII семестр

Задание № 1

19. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами плавания.
20. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами плавания.
21. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Задание № 2

19. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей пловца.
20. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости на основные суставы на суше.
21. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей пловца и развитию гибкости.

Задание № 3

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования равномерного метода спортивной тренировки.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования равномерного метода спортивной тренировки и переменной скоростью.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования метода спортивной тренировки и переменной скоростью.

Задание № 4

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию физических качеств на основе использования равномерного метода спортивной тренировки.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования равномерного метода спортивной тренировки и переменной скоростью.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования равномерного метода спортивной тренировки и переменной скоростью.

Задание № 5

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию физических качеств на основе использования переменного метода спортивной тренировки.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования интервального метода спортивной тренировки и переменной скоростью.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования переменного и интервального метода спортивной тренировки.

Задание № 6

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования повторного метода спортивной тренировки.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования контрольного метода спортивной тренировки и переменной скоростью.
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования повторного и контрольного метода спортивной тренировки.

Задание № 7

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования 1 зоны интенсивности (аэробная восстановительная).
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования 2 зоны интенсивности (аэробная развивающая).
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования 1 и 2 зоны интенсивности.

Задание № 8

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования 3 зоны интенсивности (смешанная аэробно- анаэробная).

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования 4 зоны интенсивности (аэробно-гликолитическая).
3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования 3 и 4 зоны интенсивности.

Задание № 9

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию физических качеств на основе использования 5 зоны интенсивности (анаэробно-алактатная).
2. Провести анализ фрагментов занятий по развитию физических качеств на основе использования 5 зоны интенсивности.

Задание № 10

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по начальному обучению плавания (комплекс упражнений по освоению с водой).
2. Подобрать и провести игры по освоению с водой
3. Провести анализ занятий по начальному обучению плавания

Задание № 11

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по начальному обучению плавания (комплекс упражнений по обучению скольжению).
2. Подобрать и провести игры по обучению скольжению.
3. Провести анализ занятий по начальному обучению плавания

Задание №12

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по начальному обучению плавания (комплекс упражнений по обучению: дыханию, учебные прыжки и спады в воду).
2. Подобрать и провести игры по обучению дыхания.
3. Провести анализ занятий по начальному обучению плавания

Задание № 13

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по начальному обучению плавания (комплекс упражнений по обучению: погружению в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывание и лежание)
2. Подобрать и провести игры по обучению: погружению в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывание и лежание.
3. Провести анализ занятий по начальному обучению плавания.

Задание № 14

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на груди с помощью движений ног и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на груди с помощью движений рук и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на груди с помощью общего согласования движений ногами, руками и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

Задание № 15

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на спине с помощью движений ног и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на спине с помощью движений рук и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на спине с помощью общего согласования движений ногами, руками и дыхания руководствуясь

следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

Задание № 16

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом дельфин с помощью движений ног и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом дельфин с помощью движений рук и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом дельфин с помощью общего согласования движений ногами, руками и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

Задание № 17

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом брасс с помощью движений ног и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.
2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом брасс с помощью движений рук и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения

для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом брасс с помощью общего согласования движений ногами, руками и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

Задание № 18

19. Разработать положений о соревнованиях по плаванию (первенство школы, района, города, страны).
20. Составить календарный план соревнований по плаванию.
21. Организация и проведения соревнований по плаванию.

Задание № 19

16. Разработать положений о соревнованиях по плаванию (первенство школы, района, города, страны).
17. Составить календарный план соревнований по плаванию.
18. Организация и проведения соревнований по плаванию.

4. Задания к дифференцированному зачету (зачету, экзамену) Оценка уровня освоения дисциплины и сформированности профессиональных компетенций проводится на основе изучения теоретического и практического учебного материала, и установленных в программе контрольных требований и нормативов.

В системе оценки уровня сформированности общих и профессиональных компетенций в качестве зачетной единицы принята условная величина 1 балл, отражающая определенный объем теоретических знаний и методико-практических умений по разделу дисциплины. Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения дифференцированного зачета за семестр вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом за теоретическую, физическую, техническую подготовку, учебную практику и заносится в таблицу. Полученные результаты сравниваются с нормами и переводятся в итоговую оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

5. Перечень материалов и оборудования, допущенных к использованию на дифференцированном зачете (зачете, экзамене)

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: Технологии обучения и совершенствования. – Ч. П: Учебник.– Одесса: Друк, 2014.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. Учеб. заведений вузов: — М.: Владос, 2015
3. Плавание. Учебник /Под ред. Платонова В.М. - Киев: "Олимпийская литература", 2000.
4. Спортивное плавание: путь к успеху. /Под общ. ред. Платонова В.М. - М:Советский Спорт.2016.
5. Теория и методика плавания : учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014
6. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е издание, исправленное.- М.: Издательский центр «Академия»,2014
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой.— М.: Издательский центр «Академия», 2017

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 5. Туризм с методикой тренировки

Разработчики:

<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>О.А.Брейкина</u> (инициалы, фамилия)
<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Е.Н. Кудинов</u> (инициалы, фамилия)

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *зачет*.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Основные умения

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

уметь:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

1.2. Усвоенные знания

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

знать:

1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
5. методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

7. основы судейства по изученным базовым видам спорта;
8. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
9. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Раздел/тема учебной дисциплины	Формы текущего контроля и оценивания
Раздел 1 Туризм тема 1. Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Виды туризма. Топографическая подготовка туриста. Организация туристского похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм Водный туризм. Массовые туристские соревнования школьников. Содержание и формы туристской работы с детьми.	устный опрос, оценка выполнения практического задания, реферат
Раздел 2 Спортивное ориентирование тема 1. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Психологическая подготовка ориентировщика. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.	устный опрос, оценка выполнения практического задания, реферат
УД (в целом): зачет	

Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной / рейтинговой системы оценивания.

При оценке знаний студента надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям.

“Отлично” - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, соблюдает единство терминологии и обозначений в соответствии с действующими стандартами, высказывает и обосновывает свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное и логическое изложение ответа.

“Хорошо” - если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно связывает теорию с практикой, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеет отдельные неточности.

“Удовлетворительно” - если студент обнаруживает знания и понимания основных положений учебного материала, но излагает его не полно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

“Неудовлетворительно” - если студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

“Отлично” - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студенты по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

“Хорошо” - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

“Удовлетворительно” - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Студент по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

“Неудовлетворительно” - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3.2. Зачет

1. Как влияет занятие туризмом на организм человека?
2. В чем заключается прикладное значение туризма?
3. Каково место туризма в системе воспитания школьников?

4. Расскажите о возникновении и развития туризма в России.
5. Каковы особенности самостоятельного и планового туризма?
6. Дайте характеристику степенных и категорийных походов.
7. Каковы цели и задачи походов?
8. Что отражает рельеф?
9. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию.
10. Расскажите о топографической карте. Какие существуют масштабы карты?
11. Составьте план подготовки туристического похода.
12. Как распределяются обязанности среди участников похода?
13. Составьте перечень личного снаряжения для похода (июль, средняя полоса России).
14. Составьте перечень группового снаряжения для похода (июль, средняя полоса России, 12 человек).
15. Рассчитайте питание на туристский поход (12 человек, 6 дней).
16. Как составить отчет о походе?
17. В чем состоят особенности пешеходного туризма?
18. Какие виды работ относятся к бивачным работам?
19. Какие типичные заболевания и нарушения здоровья могут возникнуть в походе? Как их предотвратить?
20. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды?
21. Какова тактика движения в походе?
22. В чем заключаются особенности лыжного туризма?
23. Из чего состоит снаряжение туриста-лыжника?
24. На какой основе горные походы делятся на категории?
25. В чем заключаются особенности горных походов?
26. Из чего состоит снаряжение туриста-горняка?
27. Какие вы знаете туристские узлы? Каково назначение каждого узла?
28. Какое значение имеют соревнования по туризму?
29. Из каких разделов состоит положение о соревнованиях?
30. Как составить план подготовки соревнований по туризму?
31. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований?
32. В чем заключается организация проведения соревнований?
33. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по туризму в школе? Как организовать судейство данных соревнований?
34. Составьте программу летних соревнований по туризму на первенство района, города.
35. Составьте положение об областных зимних (летних) соревнованиях школьников по туризму.
36. От чего зависит организация туристской работы в школе?

Практические занятия

1. Организация бивака.
2. Составление маршрута.
3. Движение по маршруту.
4. Организация питания в туристском походе.
5. Организация ночлега в туристском походе.
6. Укладка рюкзака.
7. Постановка палатки.
8. Преодоление полосы препятствий (кочки, маятник, параллельные веревки, разжигание костра).
9. Ориентирование на местности.
10. Вязка узлов.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 6. Лыжный спорт с методикой тренировки

Разработчики:

ОГАПОУ «БПК» (место работы) преподаватель спортивных дисциплин (занимаемая должность)

О.А.Брейкина
(инициалы, фамилия)

ОГАПОУ «БПК» преподаватель спортивных дисциплин
(место работы) (занимаемая должность)

Е.Н. Кудинов
(инициалы, фамилия)

Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки (Лыжи)

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*.

Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Основные умения

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

уметь:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

1.2. Усвоенные знания

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

знать:

1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

5. методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

6. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

7. основы судейства по изученным базовым видам спорта;

8. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

9. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Раздел/тема учебной дисциплины	Формы текущего контроля и оценивания
Раздел 1 История лыжного спорта тема 1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.	устный опрос
Раздел 2 Основы техники передвижения на лыжах тема 1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.	устный опрос, оценка выполнения практического задания
Раздел 3 Основы обучения в лыжном спорте тема 1. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	устный опрос, оценка выполнения практического задания
Раздел 4 Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах тема 1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении.	устный опрос, оценка выполнения практического задания

Раздел 5 Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками тема 1. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.	устный опрос, реферат
Раздел 6 Общие основы системы подготовки в лыжном спорте тема 1. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.	устный опрос, реферат
Раздел 7 Учебная работа по лыжной подготовке в школе тема 1. Организация уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах . Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах. Домашние задания. Учет успеваемости. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.	устный опрос, реферат
Раздел 8 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту тема 1. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и организация соревнований. Подготовка мест соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований в школе.	устный опрос, реферат
УД (в целом): зачет	

Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной / рейтинговой системы оценивания.

При оценке знаний студента надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям.

“Отлично” - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, соблюдает единство терминологии и обозначений в соответствии с действующими стандартами, высказывает и обосновывает свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное и логическое изложение ответа.

“Хорошо” - если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно связывает теорию с практикой, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеет отдельные неточности.

“Удовлетворительно” - если студент обнаруживает знания и понимания основных положений учебного материала, но излагает его не полно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

“Неудовлетворительно” - если студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

“Отлично” - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студенты по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

“Хорошо” - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

“Удовлетворительно” - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Студент по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

“Неудовлетворительно” - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3.2. Зачет

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
2. Техника попеременного двухшажного хода (5 основных фаз цикла).
3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
4. Методика обучения четырехшажному ходу.
5. Техника одновременного бесшажного хода.

6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
7. Техника одновременного одношажного хода.
8. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов.
9. Методика обучения одношажному ходу.
10. Техника одновременного двухшажного хода.
11. Методика обучения одновременному двушажному ходу.
12. Техника конькового хода.
13. Способы переходов с хода на ход.
14. Способы преодоления подъемов на лыжах (скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом).
15. Способы преодоления подъемов на лыжах («получелочкой», «елочкой» и «лесенкой»).
16. Стойки спусков.
17. Способы торможений.
18. Повороты в движении (переступанием, упором, плугом).
19. Способы торможений (из упора, на параллельных лыжах и поворот «ножницы»).
20. Техника полуконькового хода.
21. Методика обучения коньковому ходу.
22. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
23. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
24. Требования к уроку по лыжной подготовке.
25. Вводные уроки.
26. Учебные уроки. Тренировочные уроки.
27. Смешанные уроки. Контрольные уроки.
28. Структура урока по лыжной подготовке (вводно-подготовительная часть урока).
29. Структура урока (основная часть урока).
30. Структура урока (заключительная часть урока).
31. Внеурочные формы занятий.
32. Организация уроков по лыжной подготовке.
33. Лыжная подготовка в школьной программе.
34. Начальное обучение передвижению на лыжах.
35. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.
36. Содержание и методика проведения уроков в 5 – 9 классах.
37. Содержание и методика проведения уроков в 10 – 11 классах.
38. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
39. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
40. Основные документы планирования и их составление.
41. Основные виды учета.
42. Игры на лыжах.
43. Домашние задания.
44. Учет успеваемости. Предварительный учет.
45. Учет успеваемости. Текущий учет.
46. Учет успеваемости. Итоговый учет

47. Требования к выставлению оценок за технику способов передвижения.

Практические занятия

Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой).

Основы техники спусков и поворотов в движении.

Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Техника и методика обучения лыжным ходам.

Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.

Техника одновременных ходов.

Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

Методика обучения одновременному одношажному ходу.

Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Коньковый ход.

Способы переходов с хода на ход.

Способы преодоления подъемов на лыжах.

Стойки спусков.

Преодоление неровностей на склоне.

Способы торможений.

Повороты в движении.

Уроки лыжной подготовки в школе.

Физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.

Тестовые задания.

Внимательно прочитайте задание. Вам предлагается ответить на 30 вопросов теста. В тесте имеются следующие задания:

- на выбор правильного ответа (из предлагаемых вариантов ответов необходимо выбрать один или несколько представленных ответов) Выбранный ответ обозначьте. Исправления в тесте не допускаются (ответ на вопрос не будет засчитан) Время выполнения задания –130 минут

Задания на выбор правильных ответов.

Инструкция: Выберите из предложенных вариантов правильный ответ

1. Назовите время первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:

- а) X век;
- б) VIII век;
- в) XII век.

2. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?

- а) в Санкт-Петербурге, 1897г. – «Полярная звезда»;
- б) в Москве, 1895г. – Московский клуб лыжников (МКЛ);
- в) в Екатеринбурге, 1887г. – «Уктус».

3. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?

- а) в 1910 г.;
- б) в 1890 г.;
- в) в 1917 г.

4. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?

- а) Павел Бычков;
- б) Вячеслав Веденин;
- в) Владимир Кузин.

5. Назовите имя российской спортсменки, выигравшей наибольшее количество золотых наград (14) на ЧМ:

- а) Галина Кулакова;
- б) Елена Вяльбе;
- в) Раиса Сметанина.

6. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.

7. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.

8. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:

- а) стиль передвижения;
- б) назначение лыж (для соревнований или для прогулок);
- в) вес спортсмена.

9. Укажите части, на которые условно делят лыжу:

- а) боковая, передняя, задняя;
- б) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
- в) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок.

10. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:

- а) длина палок на 30 см меньше роста лыжника;
- б) длина палок равна росту лыжника;
- в) длина палок немного больше роста спортсмена.

11. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:

- а) длина палок равна росту спортсмена;
- б) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
- в) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.

12. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:

- а) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;

- б) кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него;
- в) правильны оба предыдущих варианта.

13. Какой должна быть одежда лыжника?

- а) прочной, износостойкой;
- б) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;
- в) толстой, мягкой.

14. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

15. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.

16. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

- а) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;
- б) бесшажный, одношажный, двухшажный;
- в) одношажный, двухшажный, трехшажный.

17. Как называются попеременные классические ходы?

- а) бесшажный, одношажный;
- б) одноименный, разноименный;
- в) двухшажный, четырехшажный.

18. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни?

- а) равнинный;
- б) с пологим подъемом, переходящим в затяжной спуск;
- в) пересеченный, включающий подъем, равнинный участок и спуск.

19. Назовите основу техники лыжных ходов:

- а) скользящий шаг;
- б) наклон туловища;
- в) отталкивание руками.

20. В какой последовательности обучают различным способам передвижения?

- а) торможение и поворот "плугом", подъем "елочкой";
- б) попеременный двухшажный и одновременный бесшажный классические ходы, спуск в основной стойке и подъем ступающим шагом;
- в) спуск в высокой, основной и низкой стойках, торможение палками.

21. В какой последовательности рекомендуется исправлять технические ошибки?

- а) в работе ног - рук - туловища;
- б) в работе туловища - ног - рук;
- в) в работе рук - туловища - ног.

22. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях на лыжах:

- а) неправильная или небрежная подготовка лыжного инвентаря, одежды, мест занятий, ошибки преподавателя в организации и построении занятия, в том числе без учета реально сложившихся погодных условий;
- б) отсутствие на уроке дежурного из числа занимающихся;
- в) комплектование учебных групп занимающимися с разным уровнем подготовленности.

23. Укажите первые признаки обморожения:

- а) визуальных признаков нет;
- б) покраснение и повышение чувствительности участка кожи;
- в) побеление и потеря чувствительности кожи.

24. Кто уходит последним с занятий, проводимых в незнакомой местности?

- а) дежурный из числа занимающихся;
- б) наиболее подготовленный ученик;
- в) преподаватель (руководитель, тренер).

25. Перечислите основные документы планирования соревнований:

- а) заявка на участие в соревнованиях, медицинская справка - допуск к участию в соревнованиях;
- б) «Календарный план соревнований», «Положение о соревнованиях», «Программа соревнований»;
- в) карточка участника, протокол старта участников соревнований.

26. Каковы существенные особенности смазки классических лыж?

- а) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазывают мазью для скольжения или парафинят, а колодку смазывают мазью для сцепления;
- б) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- в) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее скольжение.

27. Каковы существенные особенности смазки коньковых лыж?

- а) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазываются мазью для скольжения или парафинят, колодку смазывают мазью для сцепления.
- б) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- в) всю скользящую поверхность лыжи парафинят, обеспечивая только хорошее скольжение.

28. Укажите основной наглядный метод обучения:

- а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
- б) видеозаписи и кинограммы;
- в) показ - образцовая демонстрация изучаемого способа.

29. Назовите основные требования к подготовке учебного склона для обеспечения безопасности:

а) укатать снежное полотно, проложить маршруты спуска и подъема, подготовить внизу склона площадку для выката;

б) температура воздуха при занятиях на учебном склоне должна составлять - 3 - 5° С;

в) основой безопасности является одежда занимающихся, которая должна быть теплой, мягкой, прочной.

30. На каком этапе обучения используют учебную лыжню?

а) на первом - образование навыка;

б) на втором - закрепление навыка;

в) на третьем - совершенствование навыка.

Критерии оценки МДК 49.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки (лыжный спорт):

- рациональное распределение времени на выполнение задания (обязательно наличие следующих этапов выполнения задания: ознакомление с заданием и планирование работы; получение информации; подготовка продукта; рефлексия выполнения задания и коррекция подготовленного продукта перед сдачей).

Эталон ответов:

№ вопроса	эталон ответа	балл	№ вопроса	эталон ответа	балл	№ вопроса	эталон ответа	балл
1	в	1	11	в	1	21	а	1
2	б	1	12	б	1	22	а	1
3	а	1	13	б	1	23	в	1
4	а	1	14	б	1	24	в	1
5	а	1	15	а	1	25	б	1
6	а	1	16	б	1	26	а	1
7	б	1	17	в	1	27	в	1
8	в	1	18	в	1	28	в	1
9	в	1	19	а	1	29	а	1
10	а	1	20	б	1	30	б	1

от 70% до 80% правильных ответов – от 12 баллов до 17 баллов – оценка 3 «удовлетворительно»;

от 81% до 90% правильных ответов – от 18 баллов до 23 баллов – оценка 4 «хорошо»;

от 91% до 100% правильных ответов – от 24 баллов до 30 баллов – оценка 5 «отлично».

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с
методикой тренировки»

Раздел 7. Музыкально-ритмическое воспитание с методикой тренировки

Разработчики:

<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>Ю.Н. Трушинская</u> (инициалы, фамилия)
<u>ОГАПОУ «БПК»</u> (место работы)	<u>преподаватель спортивных дисциплин</u> (занимаемая должность)	<u>О.С. Сиденко</u> (инициалы, фамилия)

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» (Раздел 7. Музыкально-ритмическое воспитание с методикой тренировки)»**

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированный зачет.**

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий Для проверки
1	2	3
Уметь: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	-Оценка владения техникой двигательных действий на практическом занятии -Оценка проведения фрагментов урока и урока в целом на практическом занятии	Контрольное задание №1,2,3,4,5,6,7,8. Контрольное задание №9,10,11.

-обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности;		
Знать: -терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно- спортивной деятельности;	-Оценка владения методикой обучения двигательным действиям на практическом занятии -Тестирование	Контрольное задание №12,13,14 Тест №1,2.

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

Контрольное задание №1

Продemonстрировать технику выполнения связки танцевальных шагов: 4 приставных шага (вправо, влево, вперед, назад), 2 пружинных шага, 4 острых.

И.п.-III позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1- скользя правым носком вправо по полу, шаг на всю стопу, левая слева на носке

2-скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

3-4- тоже вправо

5-6- вперед

7-8- назад.

1-шаг правой в полуприсед

2-подняться на носок с выносом левой вперед

3-4-тоже с левой

5-небольшой шаг правой вперед, левая стопа вертикально на большой палец

6-тоже с другой ноги

7-8 тоже.

Связка повторяется 2 раза непрерывно.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, не оттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №2

Продemonстрировать технику выполнения танцевальной связки с шагами галопа: 2 галопа вправо-приставной шаг, 4 подскока (начиная с правой), 2 галопа влево-приставной шаг, 4 подскока (начиная с левой), 2 галопа вперед-приставной, хлопок перед собой с приседом, хлопок за спиной с приседом, 3 хлопка перед собой, 2 галопа назад-приставной, 4 подскока с поворотом на 90 гр.

И.п.-III позиция ног, руки на пояс.

1- скольжение ноги вправо с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.

2- тоже

3- скользя правым носком вправо по полу, шаг на всю стопу, левая слева на носке

4-скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

5-подскок на месте с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

6-тоже с левой ноги

7-подскок на месте с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

8-тоже с левой ноги.

1-8 – тоже влево.

1-скольжение ноги вперед с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.

2- тоже

3- скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке

4- скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

5- хлопок перед собой с приседом

6- хлопок за спиной с приседом

7-8- 3 хлопка перед собой.

1-скольжение ноги назад с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола, приземление бесшумное перекатом с носка, мягко сгибая колени.

2- тоже

3- скользя левым носком назад по полу, шаг на всю стопу, правая впереди на носке

4- скользящим движением по полу приставить правую в и.п.

5-подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

6- подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом левого бедра вперед, голень вертикально

7- подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом правого бедра вперед, голень вертикально

8-подскок с поворотом направо на 90 градусов с выносом левого бедра вперед, голень вертикально.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, не оттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №3

Продemonстрировать технику выполнения «матросского танца».

И.п.-III позиция, руки на пояс.

1- 2-переменный шаг с правой, правая рука в сторону, левая согнута перед грудью

3-4- переменный шаг с левой, левая рука в сторону, правая согнута перед грудью

5-8- 4 маршевых шага вперед.

1-2-приставной шаг в полуприсед, руки вправо

3-4 тоже влево

5-6 тоже вперед

7-8 назад

1-шаг правой на пятку вперед-в сторону, руки согнуты перед грудью

2- шаг левой на пятку вперед-в сторону, руки вперед

3-шаг правой назад, руки в стороны

4- приставить левую к правой, руки на пояс

5-8- повторить 1-4.

1- 2-переменный шаг с правой, правая рука в сторону, левая согнута перед грудью

3-4- переменный шаг с левой, левая рука в сторону, правая согнута перед грудью

5-8- 4 маршевых шага вперед.

1- полуприсед, руки на бедра

2- выпрямиться, правая нога в сторону на пятку, правая рука на пояс, левая за голову

3- 4 тоже влево

5-полуприсед, руки на бедра

6-прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс

7- шаг правой к середине

8- шаг левой к правой

1-4- 4 маршевых шага с поворотом вокруг себя направо

5-8-«дробные выстукивания».

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, не оттянутые носки, с временным

нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №4

Продemonстрировать танцевальную связку с шагами польки в парах.

И.П.- стоя плечом друг к другу, ноги в Шпозиции, взявшись одноименными руками скрестно спереди.

1-2-2 шага польки с правой ноги вперед,

3-4-2 шага польки с левой ноги вперед,

5-6-2 шага польки с правой ноги назад,

7-8-2 шага польки с левой ноги назад, встать лицом друг к другу, руки в стороны,

1-2-2 шага галопа в сторону,

3-4-приставной шаг,

5-хлопок перед собой с приседом,

6-хлопок в ладони партнера,

7-хлопок перед собой с приседом,

8-хлопок в ладони партнера,

1-2-2 шага галопа в другую сторону,

3-4-приставной шаг,

5-хлопок перед собой с приседом,

6-хлопок в ладони партнера,

7-хлопок перед собой с приседом,

8-И.П.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, не оттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №5

Продemonстрировать танцевальную связку с элементами русского танца.

И.П.-О.с.

1-шаг правой вперед,

2-левую приставить к правой ноге, руки в сторону-вверх,

3-наклон вперед, руки вниз,

4-И.П.

5-8-полуприседы вправо-влево, руки в сторону-вниз, кисти на себя,

1-2-каблучный шаг с правой,

3-4-каблучный шаг с левой.

5-8-тоже что 1-4

1-8-«веревочка»,

1-2-«ковырялочка» правой,

3-4-тройной притоп,

5-8- тоже что 1-4 с левой,

1-шаг правой вправо, руки скрестно вниз,

2-шаг левой скрестно назад, руки вверх,

3-шаг правой вправо, руки в стороны,

4-левая нога на пятку, наклон влево, руки в стороны,

5-8-тоже что 1-4 влево,

1-3-поворот кругом через правое плечо бегом, руки на поясе,

4-левая нога на пятку, руки в стороны-вверх,

5-8-тоже что 1-4 влево,

1-полуприсед, руки перед грудью с небольшим наклоном вправо,

2-встать, руки перед грудью,

3-4-тоже что 1-2 влево,

5-полуприед, правая нога в сторону на пятку, руки в стороны,

6-встать, руки перед грудью,

7-8 тоже что 5-6 влево,

1-2-выпад вправо, руки вправо,

3-4-выпад влево, руки влево,

5-8-тоже что 1-4, но на каждый счет,

1-2-поворот кругом скрестно левой, руки вверх.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение связки, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение задания с незначительными ошибками (неправильное положение рук, не оттянутые носки, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение задания полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №6

Продemonстрировать технику выполнения комплекса упражнений шейпинга.

Контрольное задание выполняется по подгруппам из 6 человек.

1. Исходное положение (и.п.) — стоя. Имитация ходьбы на месте на 128 тактов. Отрывайте от пола не всю стопу, а только пятки, слегка наклоняйте туловище в стороны, руками двигайте как при спортивной ходьбе. Продолжительность — 32 такта.

На следующие 32 такта дополнительно поднимайте и опускайте плечи на каждый счет одновременно и поочередно каждое плечо.

На следующие 32 такта выполняйте во время ходьбы круговые движения назад в плечевых суставах (руки слегка согнуты и опущены).

На последние 32 счета выполняйте круговые движения в плечевых суставах вперед.

2. И.п. — стоя. На счет 1 — согните правую ногу, поднимите колено вверх и внутрь и коснитесь его локтем левой руки, слегка поворачивая туловище. На счет 2 — вернитесь в и.п., 3—4 — сделайте то же, поднимая колено левой ноги. Выполняйте это упражнение на 64 такта. На следующие 64 такта делайте то же, но слегка сгибайте опорную ногу, пятку от пола не отрывайте.

3. И.п. — стоя ноги врозь. Выполняйте круговые движения тазом в одном и другом направлении, меняя его после 32 тактов. Всего 64 такта.

4. И.п. — то же, ноги врозь пошире, руки на поясе. На счет 1—7 наклоняйте туловище пружинисто влево, постепенно увеличивая амплитуду движения. Правую руку поднимите вверх, касаясь уха, и тянитесь ею в сторону наклона. На счет 8 — вернитесь в и.п. На следующие 8 тактов — то же, но в другую сторону. Всего 128 тактов.

5. И.п. — то же. На 1—2, наклоняясь влево и вперед, сделайте туловищем дугу влево и разогнитесь, на 3—4 — то же в другую сторону. Постепенно увеличивайте наклон вперед-вниз. Всего 128 тактов.

6. И.п. — стоя. Подскоки на месте. На первые 32 счета подскоки на двух ногах, руки на поясе, на вторые 32 счета чередуйте прыжки на двух и на одной ноге на каждый такт, «выбрасывая» свободную ногу вперед или в сторону, руками делайте свободные движения, как в танце. На третьи 32 счета делайте прыжки на одной ноге по 4 или по 8 раз подряд. На последние 32 такта, стоя на одной ноге, выбрасывайте вперед и встряхивайте то одну, то другую ногу на каждый счет.

7. И.п. — лежа на спине, кисти на затылке, локти вперед. На 1—2 — приподнимите голову, потянитесь вверх, 3—4 — вернитесь в и.п. на 32 такта.

На следующие 32 такта — то же, но поочередно сгибайте то одну, то другую ногу, подтягивая колено по направлению к голове.

8. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—2 сядьте, одновременно сгибая и подтягивая руками к груди одну ногу, на 3—4 вернитесь в и.п. На следующие 1—4 — то же, сгибая другую ногу. Всего 64 такта. На следующие 64 такта делайте то же упражнение, но сгибайте обе ноги одновременно.

9. И.п. — то же. На 1—2 согните ноги и поднимите их вверх, выпрямите туловище, сделайте «березку», на 3—4 вернитесь в и.п. Всего 64 такта.

На следующие 64 такта: на счет 1—2 сделайте «березку», на 3—6 поочередно сгибайте и разгибайте ноги, коленом тянитесь к голове, на 7—8 вернитесь в и.п. Руками можете поддерживать таз.

10. И.п. — сидя, ноги врозь пошире. Выполняйте пружинящие движения туловищем то к одной, то к другой ноге по 4 раза подряд. Всего 32 такта.

На следующие 32 такта наклоняйтесь вперед-вниз к соединенным ногам по 7 раз подряд, стараясь коснуться их лбом, на счет 8 — разогнитесь и ноги разведите в стороны.

11. И.п. — сидя, руки поставлены сзади на пол. На счет 1—2 — поднимите таз и все туловище, голову отведите назад, прогнитесь, на 3-4 вернитесь в и.п. Всего 32 такта.

На следующие 32 такта — то же упражнение, но поочередно сгибайте то одну, то другую ногу, тянитесь коленом к груди.

На следующие 64 такта — в том же и.п. ритмично сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах, не отрывая стоп от пола, подавайте туловище вперед тянитесь ягодицами к пяткам. На счет 8 вернитесь в и.п.

12. И.п. — сидя ноги врозь, руки сзади на полу. На счет 1-3, поднимая туловище (таз), поверните его направо, примите положение упора на правой руке, левую руку поднимите вверх, отведите голову назад, прогнитесь, на 4 — и.п. На следующие 1—4 — то же в другую сторону. Всего 64 такта.

13. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, таз поднят. На 32 счета выполняйте тазом дугообразное движение в одну и в другую сторону. На следующие 32 такта — то же, но делайте тазом круговое движение в одном и другом направлении.

14. И.п. — сидя. Слегка наклоняя и поворачивая туловище в стороны, передвигайтесь вперед на 8 счетов (примерно на полметра), затем назад («ходьба сидя»). Всего 64 такта.

15. И.п. — стоя на коленях, руки вверх. На счет 1—2 сядьте на пятки, наклоните туловище вперед, голову опустите к полу, руки отведите назад, на 3—4 вернитесь в и.п. Всего 64 такта.

16. И.п. — то же, руки опущены. На счет 1—2, сгибая ноги, постарайтесь сесть на пол слева, на 3—4 вернитесь в и.п. На следующие 1—4 то же, но в другую сторону. Всего 128 тактов (по 8 раз в каждую сторону).

17. И.п. — на четвереньках. На 1—2, не сгибая рук, выгните спину, голову опустите, 3—4 поднимите голову, спину прогните. 32 такта.

На следующие 32 такта то же упражнение, но, поднимая голову и прогибая спину, сделайте мах прямой ногой назад. Затем мах выполните другой ногой. 32 такта.

18. И.п. — то же. На счет 1—2 старайтесь сесть на пятку одной ноги, а другой, прямой, тянитесь назад до положения «полушпагата», голову опустите. На 3—4 вернитесь в и.п. На следующие 1—4 сделайте то же, но другой ногой. Всего 64 такта.

19. И.п. — лежа на животе, кисти на полу около плеч. На 1—2 — выпрямите руки, поднимите голову, старайтесь не отрывать от пола таз, на 3—4 согните руки. 32 такта.

На следующие 32 такта — то же упражнение, но, разгибая руки, поднимайте прямое туловище до положения упора лежа.

20. И.п. — стоя у стула, кисти на его спинке. Слегка согните ноги и выполняйте пружинистые приседания по 30 раз подряд, на 31-й и 32-й счет выпрямите ноги. Всего 128 тактов.

21. И.п. — стоя на одной ноге. Расслабьте Мышцы другой, слегка потряхивая ею и делая движения вперед и назад — 16 тактов. На следующие 16 тактов то же другой ногой.

22. И.п. — стоя. На 1—3 поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох, потянитесь вверх, на следующие 1—3 наклонитесь вниз, сделайте выдох, расслабьте мышцы рук. Затем на 1—3 — пауза, не дышите, потряхивайте кистями. Повторите 4—6 раз.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение комплекса, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение комплекса с незначительными ошибками (нарушение последовательности упражнений комплекса в пределах группы мышц, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения упражнений комплекса, нарушение последовательности упражнений комплекса), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение комплекса полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание №7

Продemonстрировать технику выполнения комплекса упражнений калланетики.

Контрольное задание заключается в выполнении студентом одного из разделов калланетики.

1 раздел. Разминка

Упражнение 1. Это упражнение поможет снять напряжение ягодичных мышц. Сядьте на стул, имеющий подлокотники. Поднимитесь, опираясь на подлокотники, при этом держа спину прямо и повыше подняв подбородок. Выполните упражнение 40 раз.

Упражнение 2. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Прямые руки поднимите вверх. Втяните живот, почувствуйте, как вы стали немного выше за счет этого. Согните ноги в коленях, полуприсев, и вытяните вперед прямые руки, будто тянитесь к чему-то. Нагнитесь вперед и пробудьте в этом положении около минуты. Оставаясь в этом положении, отведите прямые руки назад и вытяните подбородок и шею. Опять вытяните руки перед собой и снова отведите их назад. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3. Это упражнение калланетики поможет разогреть мышцы плечевого пояса. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Разведите прямые руки в стороны на уровне плеч, поверните их ладонями вверх. Отведите прямые руки назад, пытаясь соединить лопатки. Медленно подвигайте плечами, попытайтесь коснуться пальцами рук за спиной. Повторите упражнение 100 раз.

Упражнение 4. Это упражнение приведет в тонус мышцы талии. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Правую руку положите на внешнюю сторону левой ноги (нащупайте выступающую кость таза – вот на нее и положите свою руку), а прямую левую руку вытяните вверх. Вытяните левую часть тела с поднятой рукой максимально вверх. Подберите ягодичы, таз выдвиньте немного вперед. В этом положении задержитесь на минуту. Сделайте наклон в правую сторону. Повторите данное упражнение по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Данное упражнение в разминке комплекса калланетики поможет разогреть мышцы ног и спины. Возможно, сначала вы будете делать это с согнутыми коленями, впоследствии при выполнении данного упражнения ноги будут прямыми. Наклонитесь вперед, соприкоснитесь ладонями (именно ладонями, а не только пальцами) с полом. Задержитесь в этом положении на минуту и обхватите руками ноги с внутренней стороны, как можно ниже. Опустите плечи, голову устремите к коленям. Плавнo переместите корпус по направлению к ногам. После того, как корпус придвинется к ногам на несколько сантиметров, обхватите обеими руками икры левой ноги выше щиколотки. Потяните мышцы спины и бедер, считая до двадцати. Отдохните и положите ладони на пол, выгнув спину. То же самое повторите на правой ноге.

Упражнение 6. Это упражнение в комплексе упражнений калланетики предназначено для мышц шеи. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Втяните живот, напрягите ягодичные мышцы, таз подайте вперед,

голову опустите, касаясь подбородком ложбинки между ключицами. Медленно поверните голову влево, устремляя подбородок вверх. Досчитайте до пяти и вернитесь в начальную позицию. Повторите данное упражнение в правую сторону. Сделайте упражнение по 5 раз в каждую сторону.

2 раздел. Упражнения калланетики для мышц живота

Упражнение 1. Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, согните ноги в коленях и немного расставьте их. «Вдавитесь» спиной в пол, насколько это возможно. Поднимите руки, ухватитесь ими за внутреннюю сторону бедер. Медленно поднимайте голову, отрывая плечи от пола – подняться должны только они, остальная часть туловища, начиная от лопаток, должна продолжать соприкасаться с полом. Так же медленно отведите голову и плечи назад, задержав их на уровне 10-15 см от пола. Голова должна быть устремлена вверх. Повторите упражнение 3 раза. Отдохните.

Упражнение 2. Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, согните ноги в коленях и немного расставьте их. Поднимите обе ноги над полом на высоте 10-15 см. Поднимите голову и плечи, одновременно поднимая перпендикулярно полу левую ногу и опуская на пол правую. Таким образом, ноги образуют прямой угол. Руки в это время должны быть вытянуты прямо перед собой, будто вы тянетесь к чему-то. Часть спины от лопаток и ягодицы при этом продолжают соприкасаться с полом. Повторите упражнение 10-15 раз.

Упражнение 3. Лягте на пол, прямые руки вытяните вдоль тела, согните ноги в коленях и слегка расставьте их. Поднимите прямые ноги вверх, чтобы они образовали с полом прямой угол. Обхватите ноги руками и подтяните к коленям голову и плечи, поднимая их. Отпустите ноги и вытяните руки прямо, будто стараясь дотянуться ими к чему-то. При этом медленно раскачивайте в стороны верхней частью тела. Повторите упражнение 100 раз.

3 раздел Упражнения калланетики для ног

Упражнение 1. Для выполнения данного упражнения вам понадобится стул. Встаньте возле спинки стула и обопритесь о нее ладонями рук, находящихся на ширине плеч. Соединив пятки, приподнимитесь на носочки как можно выше, при этом согните и немного выверните колени. Спину держите прямо, плечи расслабьте. Голову поднимите вверх. Напрягите ягодичные мышцы и подайте таз вперед. Задержитесь в таком положении на минуту и верните таз в исходную позицию. Опуститесь на 3 см, продолжая держать ноги согнутыми в коленях, а пятки вместе. Пойдите так, балансируя, еще минуту. Из этой позиции повторите поднятие-опускание на 3 см еще 2 раза. Таким образом, каждое упражнение включает в себя 3 поднятия – опускания на 3 см. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Данное упражнение в комплексе упражнений калланетики схоже с предыдущим. Отличается оно степенью напряжения мышц – опуститься в этот раз нужно на 6 см. При этом стоит продолжать держать спину прямо, пятки – вместе, а ноги – согнутыми в коленях. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 3. Вам снова понадобится стул. Встаньте так, чтобы поднятая параллельно полу прямая левая нога опиралась на спинку стула. Поднимите руки вверх и вытяните тело, будто стараясь стать как можно выше. Сделайте наклон туловища к стопе, опирающейся о стул. Возможно, на первых тренировках вам не удастся дотронуться кончиков пальцев ноги – не отчаивайтесь, все придет со временем. Отдохните, положите голову и руки на ногу в любом удобном вам месте. Медленно перемещайте туловище по направлению колена вперед-назад. Сделайте около 50 таких перемещений, повторите то же самое, стоя на левой ноге.

4 раздел. Упражнения калланетики для ягодиц и бедер

Упражнение 1. Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, сядьте перед стулом на левую ягодицу. При этом левую ногу согните в колене, прижав стопу к полу, а правую ногу вытяните вправо и назад и также согните в колене. Правая стопа расслаблена.левой рукой держите стул, а правую положите на бедро и толкайте его вперед, упираясь правым коленом в пол. Оторвите правую стопу от пола, при этом сохраняя спину ровной и удерживая направленными вперед ягодицы и таз. Попробуйте поднять правое колено на 5-6 см от пола и передвинуть ногу на 2-3 см назад. Плавно вернитесь на 2-3 см вперед. Повторите по 20 раз для каждой стороны.

Упражнение 2. Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, сядьте перед стулом на левую ягодицу. При этом левую ногу согните в колене, прижав стопу к полу, а правую ногу вытяните вправо без напряжения. Поверните ноги так, чтобы пальцы оперлись о пол. Поднимите правую ногу на 5-7 см от пола и задержитесь в таком положении на минуту. Повторите упражнение по 20 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, опуститесь перед спинкой стула на колени, взявшись за нее руками. Плечи выпрямите, торс отклоните назад, напрягите спину и выдвиньте таз вперед. Наклонитесь вперед, выгибая спину и потягивая позвоночник. Не отрывая от пола стоп, плавно поднимите правое колено вверх и наклоните его вбок. Сосчитайте до пяти и поднимите правую стопу над полом на 3-4 см. переведите колено на 2-3 см назад и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 4. Исходная позиция – как в предыдущем упражнении. Вытяните прямую правую ногу в сторону, поверните колено и стопу в направлении пола. Напрягите мышцы ягодиц, вытолкните таз вперед и поднимите правую ногу на высоту 6-8 см от пола. Задержитесь в таком положении в течение минуты, опустите ногу. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

5 раздел. Завершающий комплекс упражнений калланетики на растягивание мышц

Упражнение 1. Сядьте на пол, напрягите мышцы всего тела. Обопритесь руками о пол за спиной. Выпрямленные вперед ног раздвиньте как можно шире. Опустите торс к полу, стараясь «вжаться» всем телом в него.

Упражнение 2. Сядьте на пол, напрягите мышцы всего тела. Обопритесь руками о пол за спиной. Поверните корпус влево, положите руки на ногу как можно ниже колена. Наклонитесь к колену, задержитесь на полминуты в этом положении и сильнее передвиньтесь вперед. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Сядьте на пол, сомкните выпрямленные перед собой ноги. Наклоните туловище вперед до упора, положите руки на ноги и продолжайте тянуться вперед. Достигнув максимально возможной точки, задержитесь в таком положении на полминуты и попытайтесь потянуться вперед еще немного. Вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение 50 раз. В идеале, выполняя это упражнение калланетики, вы должны дотронуться головой колен.

Упражнение 4. Лягте на пол, поднимите подбородок вверх. Поднимите левую ногу вверх и обхватите ее руками сзади. Задержитесь в этой позиции на полминуты и плавно подтяните ногу к груди. Выполните упражнение по 50 раз с каждой ногой.

Упражнение 5. Лягте на пол, согнутые в локтях руки заведите за голову. Согните левую ногу и переведите ее над правой, придвигая левое колено к правому локтю. Локти при этом должны соприкасаться с полом. Выполните упражнение по 50 раз с каждой ногой.

6 раздел. Упражнения калланетики для таза

Упражнение 1. Опуститесь на колени, вытяните вверх сплетенные между собой руки, потянитесь вверх. Приподнимитесь на 15-20 см и снова потянитесь вверх. Оставаясь в этом положении, передвиньте бедра максимально влево. Голову и плечи при этом держите высоко. Плавно опишите круг тазом. Потянитесь бедрами максимально вправо. Повторите упражнение влево-вправо по 5 раз, не касаясь при этом пяток ягодицами.

Упражнение 2. Встаньте на колени, соедините стопы, сплетенные руки поднимите над головой. Потянитесь вверх, прилагая к этому все усилия. Плавно опуститесь вниз, устремляя ягодицы к пяткам. Не касаясь пяток, напрягите ягодичные мышцы и задержитесь в этой позиции на минуту. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 3. Встаньте на колени, соедините стопы, сплетенные руки поднимите над головой. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Наклоните тело назад, задержитесь в этом положении на 10-15 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

7 раздел. Упражнения калланетики для ног

Упражнение 1. Встаньте на колени, соедините ноги и стопы вместе. Откиньтесь назад, опираясь ладонями о пол за спиной. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытолкните таз вперед и вверх. Задержитесь в этой позиции 10-15 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Сядьте лицом к спинке стула (стул расположите на расстоянии вытянутых ног). Расставьте ноги, приложив стопы к задним ножкам стула. Носки оттяните, руками обопритесь о пол. Туловище немного наклоните вперед, не напрягаясь. Сожмите стопы и ноги, напрягая из всех

сил мышцы бедер, словно пытаетесь сломать ногами стул. Находясь в этой позиции, сосчитайте до ста. Повторите это же упражнение, расположив руки перед собой, между бедрами.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение комплекса, уверенно с правильной осанкой и дыханием.

Оценка «хорошо»- выполнение комплекса с незначительными ошибками (нарушение последовательности упражнений комплекса в пределах группы мышц, с временным нарушением правильной осанки), уверенно, с правильной осанкой и дыханием.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения упражнений комплекса, нарушение последовательности упражнений комплекса), уверенно, с нарушением осанки и дыхания.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение комплекса полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки и дыхания.

Контрольное задание № 8

Продemonстрировать технику выполнения комплекса ритмической гимнастики.

Контрольное задание выполняется по подгруппам из 6 человек.

Подготовительная часть (6 мин.)

1. Ходьба на месте - 32 сч. (с дыханием: на 4 счета руки вверх, на 4 счета руки вниз)
2. Поднимание на носки попеременно, руки на пояс - 8 сч.
3. Поднимание на носки одновременно, руки на пояс - 8 сч.
4. Ходьба на месте - 8 сч., поднимание на носки одновременно - 8 сч.
5. Приставные шаги, руки на пояс - 16 сч.
6. То же, руки в сторону - 16 сч.
7. Треугольник с пр. ноги, руки на пояс - 16 сч.
8. То же, с левой ноги - 16 сч.
9. Треугольник с пр. ноги, руки на 1- пр. в сторону, на 2- лев. в сторону, на 3- пр. на пояс, на 4- лев. на пояс - 16 сч.
10. То же, с левой ноги - 16 сч.
11. Приставной шаг, руки на пояс, вправо-влево; треугольник с пр. ноги, руки на 1- пр. в сторону, на 2- лев. в сторону, на 3- пр. на пояс, на 4- лев, приставной шаг, руки на пояс, влево- вправо; треугольник с лев. ноги, руки на 1- лев. в сторону, на 2- пр. в сторону, на 3- лев. на пояс, на 4- пр. на пояс - 4р
12. По 2 приставных вправо- влево, руки на пояс - 32 сч.
13. То же с руками в сторону - 32 сч.
14. По 2 приставных вправо- влево, с руками в сторону; треугольник, с пр. ноги, руки на 1- пр. в сторону, на 2- лев. в сторону, на 3- пр. на пояс, на 4-

лев, треугольник с лев. ноги, руки на 1- лев. в сторону, на 2- пр. в сторону, на 3- лев. на пояс, на 4- пр. на пояс руки на пояс.

15. По 2 приставных влево- вправо, с руками в сторону; треугольник с лев. ноги, руки на 1- лев. в сторону, на 2- пр. в сторону, на 3- лев. на пояс, на 4- пр. на пояс, треугольник, с пр. ноги, руки на 1- пр. в сторону, на 2- лев. в сторону, на 3- пр. на пояс, на 4- лев.

16. 8 шагов на месте с пр, затем по диагонали: 4 шага вперед, 4- назад.

17. То же с лев. - 16 сч.

18. Соединяем движения №14+№16

19. Соединяем движения №15+№17

20. Степ (открытый шаг) вправо, руки в блоке-16 сч.

21. Скрестный шаг вправо, руки в блоке, на 4- руки вниз-16 сч.

22. Движение № 20, начинать влево-16 сч.

23. Движение № 21, начинать влево-16 сч.

24. Соединяем движения №14+№16+№20+№21

25. Соединяем движения №15+№17+№22+№23

26. Ходьба на месте - 32 сч., восстанавливаем дыхание.

Основная часть (стоя): 9 мин.

1. Стойка ноги врозь, руки в блоке-джеб (удар вперед) – 16 сч.

2. Стойка ноги врозь, руки в блоке- кросс (удар в сторону) - 16 сч.

3. Открытый шаг с джебом- 16 сч.

4. Открытый шаг с кроссом- 16 сч.

5. Широкая стойка ноги врозь, согнуты в коленях, руки в блоке- удар вниз - 16 сч

6. Широкая стойка ноги врозь, согнуты в коленях, руки в блоке- хук - 16 сч.

7. Движение № 5- 4 раза, движение № 6- 4 раза, так повторить 4 раза.

8. Соединяем движение №3-4 сч.,+ №4;-4 сч.,+№7; связку повторить 2 раза.

9. Боевая стойка: одна нога впереди (пр.), руки в блоке: 4 удара пр., 4 удара лев., 4 хука пр., 8 шагов на месте, поменять ногу, поставить лев.вперед.

10. То же с левой.

11. Движение №9, по 2 удара, 4 шага на месте.

12. Движение №10, по 2 удара, 4 шага на месте. Эти 2 движения сделать по 2 раза, чередуя их.

13. Движение №9, по 1 удару, 2 шага на месте.

14. Движение №10, по 1 удара, 2 шага на месте. Эти 2 движения сделать по 4 раза, чередуя их.

15. Скручивание одинарное, вправо-влево, руки в блоке- 16 сч.

16. Скручивание двойное, вправо-влево, руки в блоке- 16 сч.

17. Наклон вперед одинарный, на 1- руки в сторону, на 2- руки вперед - 16 сч.

18. Наклон вперед двойной, на 1,2- руки в сторону, на 3,4- руки вперед - 16 сч.

19. И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: на 1-наклон вперед, руки вперед, на 2-наклон вниз, руки вниз к носкам ног, на 3-наклон вниз, руки за пятки - 32 сч.

20.Мельница, 32 сч.

21.И.П.- О.С., на 1-прогиб назад, руки вверх, нога пр. назад, на 2- И.П., на 3- лев.назад, на 4-И.П. - 32 сч.

22.Шаг с правой, кик (удар ногой) лев.- 16 сч.

23.То же с левой - 16 сч.

24.Захлесты, руки согнуты в локтях, разводятся в стороны - 16 сч.

25.Захлесты ногами на месте, руки согнуты в локтях, на захлест ногой руки опускаются вниз - 16 сч.

26.Захлесты, руки поочередно в стороны - вниз- 16 сч.

27.То же с отходом назад, - 16 сч.

28.Шаг - колено - 4 ш. вперед, назад отход, захлесты, руки поочередно в стороны-вниз -64 сч. (4 р)

29.Шаг - колено на месте - двойной - 16 сч. (4р.)

30.Шаг - колено на месте - четверной 16 сч. (2 р)

31.Кик вперед — полуприсед, то же другой ногой - 32 сч.

32.Полуприсед — соединить ноги — поворот-удар ногой назад, также в другую сторону - 64 сч.

33.Блоки (выпады) одинарные - бег - двойные, 8 сч. 4 р.

34.В борцовской стойке: пр. нога впереди -3 удара пр.р -1 удар-хук пр. р. - присед - два шага-колено-кик с разворотом- медленно - 64 сч.; быстро - 64 сч.(4р.)

35.Шаг правой вперед, локоть пр. руки вперед - удар лев.рукой - хук пр. рукой шаг, приставить ногу - кик назад - 64 сч.,

Основная часть (беговая) - 9 мин:

1.32 сч, ходьба на месте, дыхание.

2. Прыжки на скакалке, 32 сч

3.4 приставных прыжками вправо, затем влево, руки в блоке - 32 сч.

4. Прыжки с ударами прямо — 8 сч. в сторону - 8 сч. - 2 р.

5.Прыжки с ударами прямо с другой руки - 8 сч, в сторону - 8 сч., 2 р.

6.Ходьба скрестно на носок - 32 сч.

7.Прыжки с ударами прямо - 8 сч. - вправо, прыжки с ударами прямо по 2 удара.- 16 сч. 2 р.

8.Прыжки с ударами прямо - 8 сч. - влево, прыжки с ударами прямо по 2 удара.16 сч. 2 р.

9.Ходьба скрестно на носок - 32 сч.

10.Бег с поворотом на 90 g - 64 сч.

11.Ходьба на месте, дыхание - 64 сч.

Основная часть (партер) 9 мин.

1.Пол-оборота налево - сесть на пол, принять И.П. для отжиманий 32 сч.

2.Отжимания стоя на коленях - медленные - 32 сч. (в упоре - для мальч.)

3.Опуститься на пятки ягодицами, потянуться - 8 сч.

4.Встать на одно колено - растянуть кисти - 16 сч.

- 5.Принять И.П. на отжимание - 8 сч.
- 6.Опуститься на пятки ягодицами, потянуться - 16 сч.
- 7.Принять И.П. на отжимание - 16 сч.
- 8.Связка: 1 медл. Отжимание - 2 быстрых - 64 сч. - 4 р.
- 9.Опуститься на пятки ягодицами, потянуться - 8 сч.
- 10.Встать на одно колено - растянуть кисти - 8 сч.
- 11.И.П , лежа на спине, ноги согнуты в коленях-8 сч.
- 12.Пресс подъем только верх.частью - 2 раза вверх, 2 раза вниз - 64 сч.
- 13.Лечь - вытянуть ноги — руки вверх - расслабить мышцы - 32 сч.
- 14.1 быстрое отжимание вниз, 3 медленных вверх -64 сч.
- 15.Лечь - вытянуть ноги - руки вверх - расслабить мышцы - 32 сч.
- 16.Ноги расставить шире, руки за голову, отдохнуть - 32 счета
- 17.Притянуть локоть к противоположному колену, поочередно - 32 сч., затем ноги поднять, согнутые в коленях, под углом 90 градусов и продолжать упражнение - 32 сч. На расслабление - вдох, на усилие - выдох.
- 18.Притянуть колени к животу, расслабить мышцы, перевернуться на живот-32 счета.
- 19.Полежать на животе, расслабиться - 32 счета
- 20.Лодочка плечами - 16 сч.
- 21.Лодочка ногами - 16 сч.
- 22.Лодочка всем телом - 32 счета
- 23.Опуститься на пятки ягодицами, потянуться - 16 сч.
- 24.Встать в упор на коленях - 16 сч.
- 25.Стоя на коленях, поднять противоположную руку и ногу, образовав прямую - 16 сч., поменять ногу и руку - 16 сч. -4 раза
- 26.Сесть в позу лотоса, сделать вдохи и выдохи - 32 сч.

Заключительная часть (3 минуты)

- 1.Широкая стойка, ноги врозь, присесть, поднять руки снизу, спереди, опустить по сторонам - 32 сч.
- 2.Голова медленно из стороны в сторону - 16 сч.
- 3.Поднять плечи и сбросить - 16 сч.
- 4.Растянуть мышцы грудной клетки: одна рука в сторону вверх, другая - в сторону вниз, свести лопатки - 16 сч.
- 5.То же, поменять руки - 16 сч.
- 6.Потянуть руки перед грудью, затем за головой - 16 сч.
- 7.То же , другой рукой - 16 сч.
- 8.Шаг вправо, пр. рука влево, затем вниз опустить обе руки, опустить голову, согнуть колени, медленно подняться, голова поднимается последняя - 32 сч. (в др. сторону тоже)
- 9.Широкая стойка ноги врозь - рукой провести перед собой ладонью вверх, когда рука подается вперед - в сторону, колено сгибается, то же др. рукой -32 счета.
10. Стоя в выпаде, сделать круги назад одной, затем другой рукой, голова следит за рукой - 32сч.

11. Стоя в выпаде, сгибая колени подать таз вперед и руки согнуть в локтях - 16 сч.

12. Заднюю ногу поставить ближе и присесть на двух ногах (тянуть перед.ч.бедра) - 8 сч.

13. Сделать глубокий вдох, руки поднять вверх - 8 сч.

14. Перенести вес на заднюю ногу, носок впереди стоящей стопы натянуть на себя - 16 сч.

15. Поднять руки вперед - вверх, заднюю ногу согнуть в колене, взять рукой, сохранять равновесие - 16 сч.

16. Выпад вправо, потянуться - 16 сч.

17. Перейти на другую сторону - 16 сч.

18. Стоя в выпаде, сделать круги назад одной, затем другой рукой, голова следит за рукой - 32сч., Стоя в выпаде, сгибая колени подать таз вперед и руки согнуть в локтях - 16 сч., Заднюю ногу поставить ближе и присесть на двух ногах (тянуть перед.ч.бедра) - 8 сч., Сделать глубокий вдох, руки поднять вверх - 8 сч., Перенести вес на заднюю ногу, носок впереди стоящей стопы натянуть на себя - 16 сч. Поднять руки вперед - вверх, заднюю ногу согнуть в колене, взять рукой, сохранять равновесие - 16 сч., выпад вправо, потянуться - 16 сч.

19. Вдох-выдох

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение комплекса, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой.

Оценка «хорошо»- выполнение комплекса с незначительными ошибками (нарушение последовательности упражнений комплекса в пределах группы мышц, с временным нарушением правильной осанки), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с правильной осанкой.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение задания с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения упражнений комплекса, нарушение последовательности упражнений комплекса), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно, с нарушением осанки.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение комплекса полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Занятие №9

Проведение фрагмента урока (методика обучения музыкально-ритмическим упражнениям).

Контрольное задание заключается в составлении, обучении и демонстрации русского танца из изученных шагов на 1 минуту по подгруппам из 4 человек.

Технология оценки.

Оценка «отлично»- безошибочное выполнение танца, в соответствии с музыкальным сопровождением, уверенно с правильной осанкой, соблюдая основные позиции и фигуры, без напряжения, в нужном темпе и характере, синхронно. Подбор движений осуществлен в соответствии с темой задания.

Оценка «хорошо»- выполнение танца с незначительными ошибками (не соблюдении основных позиций и фигур, нарушением правильной осанки, незначительный асинхрон), эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, без напряжения, в нужном темпе и характере.

Оценка «удовлетворительно»- выполнение танца с грубыми ошибками (нарушение техники выполнения шагов), менее эмоционально, в соответствии с музыкальным сопровождением, не уверенно, с нарушением осанки, с нарушением темпа.

Оценка «неудовлетворительно»- невыполнение танца полностью или с большим количеством грубых ошибок, неуверенно, с нарушением осанки.

Контрольное задание № 10

Проведение фрагмента урока (методика обучения упражнениям шейпинга).

Контрольное задание заключается в планировании и проведении комплекса из 10 упражнений шейпинга.

Технология оценки.

Оценка «5» (отлично) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена его задача, использованы оптимальные методы и приемы организации учащихся, соответствующие содержанию данной части урока, учащиеся усвоили материал урока, у них сформированы умения и навыки, студент имеет высокую терминологическую грамотность, речевую культуру, конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «4» (хорошо) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена его задача, учащиеся в основном усвоили материал, но присутствуют несущественные нарушения последовательности распределения упражнений; выбранные методы и приемы организации учащихся при проведении фрагмента урока верны, но имеют место незначительные методические ошибки; наблюдаются незначительные ошибки в терминологии, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором его задача решена в недостаточной степени;

наблюдаются расхождения в содержании упражнений и поставленной задачи для фрагмента урока, непоследовательность в распределении упражнений; использование методов и приемов организации учащихся сопровождается существенными методическими ошибками; наблюдается слабое владение терминологией и недостаточный уровень речевой культуры, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором поставленная задача не решена, студент неверно использует методы и приемы обучения, допускает грубые методические ошибки; не демонстрирует терминологическую грамотность, не умеет организовывать учащихся для проведения фрагмента урока, не подготовлен конспект фрагмента занятия или написан с нарушением требований (соответствие теме занятия, правильность написания).

Контрольное задание №11

Проведение фрагмента урока (методика обучения упражнениям калланетики).

Контрольное задание заключается в планировании и проведении комплекса из 7 упражнений калланетики (по одному упражнению из каждого раздела).

Технология оценки.

Оценка «5» (отлично) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена его задача, использованы оптимальные методы и приемы организации учащихся, соответствующие содержанию данной части урока, учащиеся усвоили материал урока, у них сформированы умения и навыки, студент имеет высокую терминологическую грамотность, речевую культуру, конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «4» (хорошо) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена его задача, учащиеся в основном усвоили материал, но присутствуют несущественные нарушения последовательности распределения упражнений; выбранные методы и приемы организации учащихся при проведении фрагмента урока верны, но имеют место незначительные методические ошибки; наблюдаются незначительные ошибки в терминологии, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором его задача решена в недостаточной степени; наблюдаются расхождения в содержании упражнений и поставленной задачи для фрагмента урока, непоследовательность в распределении упражнений; использование методов и приемов организации учащихся сопровождается существенными методическими ошибками; наблюдается слабое владение терминологией и недостаточный уровень речевой культуры, подготовлен

конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором поставленная задача не решена, студент неверно использует методы и приемы обучения, допускает грубые методические ошибки; не демонстрирует терминологическую грамотность, не умеет организовывать учащихся для проведения фрагмента урока, не подготовлен конспект фрагмента занятия или написан с нарушением требований (соответствие теме занятия, правильность написания).

Контрольное задание №12

Проведение фрагмента урока (методика развития координационных способностей на занятиях музыкально-ритмического воспитания хореографическими упражнениями).

Контрольное задание заключается в планировании и проведении комплекса из 6 хореографических упражнений для развития координационных способностей.

Технология оценки.

Оценка «5» (отлично) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития координационных способностей, использованы оптимальные методы и приемы организации учащихся, соответствующие содержанию данной части урока, учащиеся усвоили материал урока, у них сформированы умения и навыки, студент имеет высокую терминологическую грамотность, речевую культуру, конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «4» (хорошо) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития координационных способностей, учащиеся в основном усвоили материал, но присутствуют несущественные нарушения последовательности распределения упражнений; выбранные методы и приемы организации учащихся при проведении фрагмента урока верны, но имеют место незначительные методические ошибки; наблюдаются незначительные ошибки в терминологии, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором задача развития координационных способностей решена в недостаточной степени; наблюдаются расхождения в содержании упражнений и поставленной задачи для фрагмента урока, непоследовательность в распределении упражнений; использование методов и приемов организации учащихся сопровождается существенными методическими ошибками; наблюдается слабое владение терминологией и недостаточный уровень речевой культуры, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором поставленная задача не решена, студент неверно использует методы и приемы обучения, допускает грубые методические ошибки; не демонстрирует терминологическую грамотность, не умеет организовывать учащихся для проведения фрагмента урока, не подготовлен конспект фрагмента занятия или написан с нарушением требований (соответствие теме занятия, правильность написания).

Контрольное задание №13

Проведение фрагмента урока (методика развития гибкости на занятиях музыкально-ритмического воспитания упражнениями стретчинга).

Контрольное задание заключается в планировании и проведении комплекса из 6 упражнений стретчинга для развития гибкости.

Технология оценки.

Оценка «5» (отлично) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития гибкости, использованы оптимальные методы и приемы организации учащихся, соответствующие содержанию данной части урока, учащиеся усвоили материал урока, у них сформированы умения и навыки, студент имеет высокую терминологическую грамотность, речевую культуру, конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «4» (хорошо) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития гибкости, учащиеся в основном усвоили материал, но присутствуют несущественные нарушения последовательности распределения упражнений; выбранные методы и приемы организации учащихся при проведении фрагмента урока верны, но имеют место незначительные методические ошибки; наблюдаются незначительные ошибки в терминологии, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором задача развития гибкости решена в недостаточной степени; наблюдаются расхождения в содержании упражнений и поставленной задачи для фрагмента урока, непоследовательность в распределении упражнений; использование методов и приемов организации учащихся сопровождается существенными методическими ошибками; наблюдается слабое владение терминологией и недостаточный уровень речевой культуры, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором поставленная задача не решена, студент неверно использует методы и приемы обучения, допускает грубые методические ошибки; не демонстрирует терминологическую грамотность, не умеет организовывать учащихся для проведения фрагмента урока, не подготовлен

конспект фрагмента занятия или написан с нарушением требований (соответствие теме занятия, правильность написания).

Контрольное задание №14

Проведение фрагмента урока (методика развития физических качеств на занятиях музыкально-ритмического воспитания).

Контрольное задание заключается в планировании и проведении комплекса ритмической гимнастики из 15-20 упражнений для развития физических качеств (по выбору студента).

Технология оценки.

Оценка «5» (отлично) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития физических качеств, использованы оптимальные методы и приемы организации учащихся, соответствующие содержанию данной части урока, учащиеся усвоили материал урока, у них сформированы умения и навыки, студент имеет высокую терминологическую грамотность, речевую культуру, конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «4» (хорошо) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором полностью решена задача развития физических качеств, учащиеся в основном усвоили материал, но присутствуют несущественные нарушения последовательности распределения упражнений; выбранные методы и приемы организации учащихся при проведении фрагмента урока верны, но имеют место незначительные методические ошибки; наблюдаются незначительные ошибки в терминологии, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором задача развития физических качеств решена в недостаточной степени; наблюдаются расхождения в содержании упражнений и поставленной задачи для фрагмента урока, непоследовательность в распределении упражнений; использование методов и приемов организации учащихся сопровождается существенными методическими ошибками; наблюдается слабое владение терминологией и недостаточный уровень речевой культуры, подготовлен конспект фрагмента занятия (соответствие теме занятия, правильность написания).

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится за проведение комплекса упражнений, при котором поставленная задача не решена, студент неверно использует методы и приемы обучения, допускает грубые методические ошибки; не демонстрирует терминологическую грамотность, не умеет организовывать учащихся для проведения фрагмента урока, не подготовлен конспект фрагмента занятия или написан с нарушением требований (соответствие теме занятия, правильность написания).

4. Вопросы к дифференцированному зачету (зачету, экзамену)

___1___ курс ___1___ семестр

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета по текущим оценкам. В критерии оценки входит сдача следующих контрольных нормативов: №№ 1,2,3,4,5,9,12.

___2___ курс ___3___ семестр

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета по текущим оценкам. В критерии оценки входит сдача следующих контрольных нормативов: №№ 1,2,3,4,5,9,12.

___3___ курс ___5___ семестр

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета по текущим оценкам. В критерии оценки входит сдача следующих контрольных нормативов: №№ 6,7,8,10,11,13,14.

___4___ курс ___7___ семестр

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета по текущим оценкам. В критерии оценки входит сдача следующих контрольных нормативов: №№ 6,7,8,10,11,14,16.

