

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой преподавания**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2018

1. **Наименование дисциплины:** ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование Компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
<b>Общие компетенции</b>			
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки.</li> </ul>		
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать социальную значимость своей профессии;</li> <li>• самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию.</li> </ul>		
	<b>Иметь практический опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя.</li> </ul>		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и способы выполнения профессиональных задач;</li> <li>• основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления;</li> <li>• необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления;</li> <li>• свои основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности;</li> <li>• методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки.</li> </ul>		
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно планировать и организовывать свою работу;</li> <li>• использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических</li> </ul>		

	<p>возможностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку;</li> <li>• выполняет работу в заданные сроки.</li> </ul>	
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях;</li> <li>• важность принятия решений в контексте социального взаимодействия.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опознавать нестандартные ситуации;</li> <li>• анализировать нестандартные ситуации;</li> <li>• обосновывать свои решения;</li> <li>• реагировать на нестандартные ситуации;</li> <li>• адаптироваться к новым ситуациям;</li> <li>• брать на себя ответственность за принятия решения.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b> - решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.</p>	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации;</li> <li>• современные технологии поиска, хранения и переработки информации;</li> <li>• основные принципы работы с информационными потоками;</li> <li>• основные характеристики первичной статистической обработки информации.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать базы данных в своей деятельности;</li> <li>• адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее</li> </ul>	

	<p>переработки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• предоставлять необходимую информацию в логичной, компактной, удобной форме в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>• выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации;</li> <li>• критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные.</li> </ul>	
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования;</li> <li>• методы и средства поиска, систематизации и обработки информации.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации;</li> <li>• оформлять документы и проводить качественный анализ информации;</li> <li>• собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теорию конфликтов и путей их разрешения;</li> <li>• основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами;</li> <li>• основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе;</li> <li>• основы государственной политики и права в области физической культуры, современное состояние законодательства о физической культуре, основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие трудовые отношения, права и обязанности работников– возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами;</li> <li>• вносить ощутимый вклад в работу коллектива;</li> <li>• поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов;</li> <li>• инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации коллективной (командной) работы.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета;</li> <li>• основные методы и приемы принятия решений;</li> <li>• основы психологии поведения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать эффективные решения, используя систему методов управления;</li> <li>• выполнять профессиональные задачи в соответствии с</li> </ul>	

	<p>нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы.</li> </ul>	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основные этические понятия и категории;</li> <li>2. особенности профессиональной этики;</li> <li>3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ol>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить эффективные организационно-управленческие решения;</li> <li>• самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности;</li> <li>• оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения.</li> </ul>	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования.</li> </ul>	
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере;</li> <li>• методику организации и работы образовательных учреждений дошкольного образования</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстро адаптироваться к изменяющимся условиям;</li> <li>• демонстрировать профессиональную мобильность.</li> </ul>	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать функционированию учреждений дошкольного образования в условиях модернизации отечественного образования</li> </ul>	
<p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма,</p>	<p><b>Знать:</b></p>	

<p>обеспечивать охрану жизни и здоровья детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные здоровьесберегающие технологии;</li> <li>• способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в дошкольных учреждениях;</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации;</li> <li>• осуществлять контроль за безопасностью в образовательной среде;</li> <li>• анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы предпринятых мероприятий и последовательность их выполнения;</li> <li>• организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями)</li> </ul>	
	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации;</li> <li>• создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций</li> <li>• профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса;</li> </ul>	
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные нормативно-правовые акты Российской Федерации, регулирующие профессиональную деятельность</li> </ul>	

	<p>по избранной специальности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порядок реализации образовательных программ среднего специального образования;</li> <li>• основные направления образовательной политики в Российской Федерации;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; толковать и интерпретировать нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности;</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работы с учебно-методической документацией; использования в педагогической работе действующих примерных учебных планов, образовательных стандартов среднего общего образования.</li> </ul>	
<p>ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу;</p> <p>основные методики проведения учебных занятий;</p> <p>классические комплексы упражнений и методику их применения;</p> <p>комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником;</p> <p>распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</p> <p>контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p>	



		<p>проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик;</p> <p>оказания первой медицинской помощи обучающимся во время проведения занятий по физической культуре</p>	
<b>Профессиональные компетенции</b>			
<b>А Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</b>			
<b>А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение</b>			
<p>Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования</p>	<p>ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</p> <p>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p> <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</p> <p>требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;</p> <p>использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;</p> <p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;</p>	

		<p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
<p>Планирование и проведение учебных занятий</p>	<p>ПК 1.2.Проводить занятия по физической культуре</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</p> <p>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p> <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</p> <p>требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p>приемы, способы страховки и само страховки;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом</p>	

		<p>возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;</p> <p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>проводить педагогический контроль на занятиях;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
<p>Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной</p>	<p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</p> <p>основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b></p>	

программы обучающихся		<p>- проводить педагогический контроль на занятиях; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  - проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	ПК 1.4 Анализировать учебные занятия	<p><b>Знать:</b>  - методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p>	
		<p><b>Уметь:</b>  - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  - наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки</p>	

		предложений по их совершенствованию и коррекции;	
Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	<p><b>Знать:</b>          требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";          требования к современному уроку физической культуры;          логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";          содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p><b>Уметь:</b>          - осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;          анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>          - ведения учебной документации</p>	
<b>А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность</b>			
Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера	ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия	<p><b>Знать:</b>          сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;          требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;          приемы, способы страховки и самостраховки;</p>	
		<p><b>Уметь:</b>          - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;          использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом</p>	

		<p>возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p>	
<p>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p>	<p>ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия</p>	<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</p> <p>логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p>	
		<p><b>Уметь:</b></p> <p>находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;</p> <p>использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их</p>	

		<p>физической подготовленности;  устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;  мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;  планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);  подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;  использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий;  применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;  организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;  применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;  проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;  наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных</p>	

		мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	
Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	<p><b>Знать:</b>  формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;  логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p><b>Уметь:</b>  мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p>	
Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации	ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	<p><b>Знать:</b>  приемы, способы страховки и само страховки;  формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;  логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;  виды документации, требования к ее оформлению.</p>	
		<p><b>Уметь:</b>  осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;  осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;  анализировать внеурочные мероприятия и занятия,</p>	



		<p>корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;  наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;  ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	
<p>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p>	<p>ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия</p>	<p><b>Знать:</b>  сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p>	
		<p><b>Уметь:</b>  осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;  анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	

<p>Проектирование и реализация образовательных программ</p>	<p>ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению <b>Уметь:</b> анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
<p><b>В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ</b></p>			
<p><b>Трудовая функция В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b></p>			
<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания; концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания; источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; <b>Уметь:</b> анализировать федеральные государственные образовательные</p>	

	<p>организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>	<p>стандарты и примерные основные образовательные программы; определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации; осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;</p> <p>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;</p>	
<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных</p>	

		<p>образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;</p> <p>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;</p>	
<p>Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира</p>	<p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, ов, выступлений.</p>	<p><b>Знать:</b> логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;</p> <p><b>Уметь:</b> готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов; оформления портфолио педагогических достижений; презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений;</p>	
<p>Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира</p>	<p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p><b>Знать:</b> основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.</p> <p><b>Уметь:</b> с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; оформлять результаты исследовательской и проектной работы; определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности)::</b> презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений; участия в исследовательской и проектной деятельности в</p>	

		области физического воспитания;	
<b>Формы промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет в восьмом семестре			

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

#### **Критерии оценки активности и подготовки к практическому занятию**

**5 баллов** – Ответы носят системный характер, проработаны, продуманы, имеют четкий план изложения, содержат существенно переработанный материал в ходе анализа и конспектирования научной литературы. Наличие конспекта, который составлен полно и исчерпывающе. Содержат самостоятельный анализ полученных знаний. Студент великолепно знает и использует терминологический аппарат, может свободно приводить самостоятельные примеры.

**4 балла** – Студент хорошо усвоил основной теоретический материал, но может быть недостаточным самостоятельный анализ проработанной литературы, возникают трудности приведения самостоятельных примеров. Конспект в наличии, но составлен достаточно формально и не полно. Могут обнаруживаться некоторые трудности его обобщения.

**3 балла** – Студент владеет основными знаниями, но они отличаются недостаточной точностью, бессистемностью. Трудности адекватного использования терминологического аппарата.

**2 балла** – Студент крайне недостаточно усвоил теоретический материал, не владеет терминологическим аппаратом. Ответы содержат существенное количество ошибок.

#### **Критерии оценки подготовки конспектов**

**5 баллов** – Наличие всех конспектов, составленных полно и исчерпывающе. Студент прекрасно ориентируется в материале лекции, умеет оперировать данными.

**4 балла** – Конспекты составлены достаточно полно, но имеется некоторый формализм анализа материала и недостаточная способность оперирования его данными.

**3 балла** – Конспекты в наличии, но составлены достаточно формально и не полно, отсутствует важный фактический материал, затруднение в самостоятельном оперировании данными.

**2 балла** – Отсутствие конспектов или конспект на момент проверки имеется, но студент совершенно не ориентируется в его содержании.

#### **Критерии оценивания презентации с докладом**

<b>Оформление: 4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- презентация разработана в соответствии с четким планом (0,5 балла)</li><li>- презентация содержит титульный и заключительный слайды (0,5 балла)</li><li>- слайды представлены в логической последовательности (0,5 балла)</li><li>- слайды просты в понимании (не менее 10 слайдов) (0,5 балла)</li><li>- презентация красиво оформлена (0,5 балла)</li><li>- материал презентации четко и грамотно структурирован (0,5 балла)</li></ul>
--------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы аудио-, видео- и анимационные эффекты (0,5 балла)</li> <li>- презентация содержит библиографию использованных ресурсов (0,5 балла)</li> </ul>
<b>Содержание: 4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- четко и ясно сформулирована и полностью раскрыта тема презентации (1 балл)</li> <li>- представленная информация достоверна, тщательно проанализирована и обобщена, сформулированные идеи и положения ясно изложены и структурированы (1 балл)</li> <li>- презентация проиллюстрирована большим количеством практических примеров (1 балл)</li> <li>- презентация содержит научно обоснованные выводы, основанные на достоверных данных (1 балл)</li> </ul>
<b>Грамотность : 2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие грамматических, синтаксических и терминологических ошибок (1 балл)</li> <li>- использованные словарь и термины соответствуют теме презентации (1 балл)</li> </ul>

Максимальная оценка -10 баллов

9-10 баллов – соответствует оценке «отлично» - 5

8-7 баллов – соответствует оценке «хорошо» - 4

6-5 баллов – соответствует оценке «удовлетворительно» - 3

Ниже 5 баллов - соответствует оценке «неудовлетворительно» - 2

#### **Критерии оценки для письменного опроса**

<b>"5"</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
<p>Дан полный, развернутый ответ на вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.</p>	<p>Дан полный, развернутый ответ на вопросы, раскрыты причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен профессионально, с использованием специальной терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.</p>	<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на вопросы контрольно-оценочных заданий. Изложение материала недостаточно логично и последовательно. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе отсутствуют выводы, неумение обобщать знания. Речь требует поправок, коррекции.</p>

**Оценочное средство –зачёт.**

*Критерии оценивания.*

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Оценочное средство – дифференцированный зачёт.**

*Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:*

- 1) Показывает глубокое, полное знание и понимание всего объёма программного материала, сущности рассматриваемых понятий, явлений и технологий в преподавании по программам дополнительного образования в области сценической деятельности
- 2) Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; аргументировать, анализировать, обобщать, делать выводы; устанавливать междисциплинарные (на основе ранее приобретенных знаний по педагогике и психологии) и внутридисциплинарные связи; творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации.
- 3) Излагает учебный материал последовательно, логично, чётко, связно; использует принятую педагогическую и методическую терминологию; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.
- 4) Применяет систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использует для доказательства своих позиций выводы из собственных педагогических наблюдений, учебной педагогической практики, дополнительной литературы.
- 5) Допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя; имеет необходимые навыки работы со схемами, сопутствующими ответу.

*Оценка "4" (хорошо) ставится, если студент:*

- 1) Показывает твердые знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных положений методического обеспечения образовательного процесса в системе дополнительного образования детей; допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, даёт неполные определения понятий, имеются небольшие неточности при использовании педагогических и методических терминов или в выводах и обобщениях из собственных наблюдений и учебной практики.
- 2) Излагает материал в логической последовательности, но при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в целом усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.
- 3) Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи.
- 4) Применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и сопровождающей письменной речи, использует научные педагогические и методические термины.



5) Правильно ориентируется в справочной литературе, нормативно-правовых актах, но работает медленно. Допускает негрубые нарушения правил оформления схем, сопровождающих ответ.

*Оценка "3"(удовлетворительно) ставится, если студент:*

- 1) Демонстрирует понимание основного содержания учебного материала, но имеет пробелы в знаниях, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.
- 2) Излагает материал несистемно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
- 3) Допускает ошибки и неточности в использовании научной педагогической и методической терминологии, определения понятий дает недостаточно четко; не использует в качестве доказательства выводы и обобщения из собственных наблюдений и учебной практики или допускает ошибки при их изложении.
- 4) Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для объяснения конкретных педагогических и методических явлений, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теоретических знаний.
- 5) Воспроизводит содержание текста учебника или лекций, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение для методической деятельности педагога дополнительного образования; отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну-две грубые ошибки.

*Оценка "2"(неудовлетворительно) ставится, если студент:*

- 1) Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
- 2) Не делает выводов и обобщений.
- 3) Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.
- 4) Имеет слабо сформированные и неполные знания, не умеет применять их при объяснении педагогических и методических явлений.
- 5) При ответе на один вопрос допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

## **2.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки уровня сформированности компетенций.**

### **Текущий контроль**

#### **Примерные вопросы для контрольной работы по разделу "Гимнастика"**

1. Перечислите средства и методы обучения кувырку вперед на уроках гимнастики.
2. Перечислите средства и методы обучения опорному прыжку «ноги врозь» на занятиях гимнастикой.
3. Перечислите средства и методы обучения прикладным упражнениям на уроках гимнастики в начальной школе.
4. Перечислите средства и методы обучения лазанью по канату в три приема.
5. Обоснуйте методические особенности проведения общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.
6. Перечислите виды гимнастики и дайте краткую их характеристику.

### **Промежуточный контроль**

#### **Примерные вопросы для устного зачета**

Гимнастика в системе физического воспитания.

Воспитательное и образовательное значение гимнастических упражнений. Эстетические требования к выполнению упражнений.

Предмет и задачи гимнастики.  
История развития и становления гимнастики.  
Методические особенности гимнастики.  
Виды гимнастики.  
Гимнастическая терминология.  
Запись гимнастических упражнений  
Методы и приёмы обучения упражнениям.  
Строевые упражнения. Задачи и последовательность обучения.  
Упражнения для формирования осанки и их разновидности.  
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.  
Прикладные упражнения.  
Акробатические упражнения, их значение и последовательность обучения.  
Лазание, перелезание, ползание.  
Разновидности упражнений в равновесии.  
Художественная и ритмическая гимнастики. Значение художественной гимнастики для разностороннего развития детей.  
Упражнения на тренажёрах и нестандартном оборудовании.  
Вида тренажёров их назначение. Упражнения на тренажёрах в работе по физическому воспитанию детей.

### **Примерная тематика вопросов по разделу "Легкая атлетика"**

#### **Контрольный материал для проведения текущего контроля (тестирование)**

##### *Вариант 1*

1. Ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции:
  - а) по команде "на старт!" голова опущена вниз
  - б) по команде "на старт!" руки широко расставлены на линии старта
  - в) по команде "внимание!" таз поднимается выше уровня плеч
  - г) по команде "марш!" обе руки одновременно отведены назад на правом шаге
2. Ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега:
  - а) голова поднята вверх, смотреть вперед, руки согнуты в локтях
  - б) стопорящее отталкивание
  - в) при отталкивании чрезмерное отклонение туловища назад
3. Ошибки при обучении технике спортивной ходьбы:
  - а) отсутствие двух опорной фазы
  - б) сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе
  - в) ходьба на согнутых ногах
  - г) плечи подняты вверх, движение рук параллельны туловищу
4. Сколько видов л/а входят в программу О.И. у мужчин?
  - а) 20
  - б) 22
  - в) 24
5. Гладкий бег-...
  - а) смешанный вид л/а
  - б) циклический вид л/а
  - в) ациклический вид л/а
6. Бег с препятствиями, кроссовый бег, барьерный, эстафетный-...
  - а) смешанный вид л/а
  - б) циклический вид л/а

- в) ациклический вид л/а
7. Прыжок в длину с разбега-...
- а) смешанный вид л/а  
б) циклический вид л/а  
в) ациклический вид л/а
8. Метание диска выполняется одной рукой...
- а) с места  
б) с поворотом  
в) со скачка
9. Многоборье производится в ...
- а) 4дня  
б) 3дня  
в) 2дня
10. к положительным факторам, влияющим на скорость передвижения в спортивной ходьбе относятся:
- а) качество опоры  
б) угол отталкивания  
в) угол постановки ноги
11. Соревнования по барьерному бегу у мужчин проводятся на дистанциях:
- а) 100м  
б) 200м  
в) 110м  
г) 400м
12. Сколько составных частей имеет прыжок с разбега:
- а) 6  
б) 3  
в) 4
13. Ошибки при обучении технике эстафетного бега:
- а) передающий бежит с вытянутой рукой  
б) передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку и наоборот  
в) передающий не догоняет или перегоняет принимающего
14. Кроссовый бег или бег по пересечённой местности проводится на дистанции у мужчин:
- а) 1км  
б) 5км  
в) 8км  
г) 10км
15. Классическими видами многоборья у женщин являются:
- а) пятиборье  
б) семиборье  
в) троеборье
16. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу:
- а) 500м, 600м, 800м, 3000м,  
б) 20000м, 25000м, 30000м,  
в) 30м, 800м, 200м, 400м, 60м,  
г) 100км
17. С какой фазы следует начинать обучение прыжку с разбега?
- а) полет  
б) разбег  
в) отталкивание  
г) приземление
18. Сколько видов содержит л/а?

- а) 3
  - б) 4
  - в) 6
  - г) 5
19. Ошибки при выполнении финиширования после ускорения?
- а) финиширование прыжком
  - б) финишную линию пробежать с максимальной скоростью
  - в) ранний наклон туловища
  - г) остановка сразу после финиша
20. К классическим видам эстафетного бега относятся:
- а) 800м+400м+200м+100м
  - б) 4х100м, 4х400м
  - в) 100м+200м+400м+800м
21. С какого класса проходят обучение метания малого мяча правой и левой рукой из-за головы:
- а) 4
  - б) 3
  - в) 1
  - г) 6
22. С какого класса проходят обучение прыжки в длину с разбега 9-11 шагов:
- а) 6
  - б) 4
  - в) 5
  - г) 2
23. Результат прыжка в длину с разбега зависит от:
- а) начальной скорости полета
  - б) угла вылета

*Вариант 2*

1. Ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции:
- а) по команде "на старт!" толчковая нога стоит у стартовой линии
  - б) по команде "на старт!" центр тяжести перенесен на сзади стоящую ногу
  - в) по команде "марш!" подбородок опущен к груди
2. Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом "перешагивание"
- а) отталкивание ближней ногой от планки
  - б) разбег по прямой линии
  - в) приземлиться спиной по отношению к планке
3. Ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча:
- а) во время разбега рука с гранатой излишне напряжена
  - б) правая нога в скрестном шаге становится прямо без разворота кнаружи
4. Сколько видов л/а входят в программу О.И. у женщин
- а) 18
  - б) 20
  - в) 22
5. Ходьба-...
- а) смешанный вид л/а
  - б) циклический вид л/а
  - в) ациклический вид л/а
6. Метание копья (гранаты, мяча)
- а) смешанный вид л/а
  - б) циклический вид л/а
  - в) ациклический вид л/а
7. Прыжок в высоту с разбега-...

- а) смешанный вид л/а
  - б) циклический вид л/а
  - в) ациклический вид л/а
8. Толкание ядра выполняется одной рукой...
- а) с поворотом
  - б) с места
  - в) с разбега
  - г) со скачка
9. Сколько существует разновидностей низкого старта (по расположению колодок)
- а) 5
  - б) 2
  - в) 4
  - г) 3
10. В эстафете бегун на первом этапе стартует
- а) с низкого старта
  - б) с высокого старта
11. Сколько способов передачи эстафетной палочки существует:
- а) 3
  - б) 4
  - в) 2
12. Сколько видов метания существует в л/а?
- а) 5
  - б) 3
  - в) 4
13. В какой руке держит эстафетную палочку бегун 1-ого этапа?
- а) в левой
  - б) в правой
14. Кроссовый бег или бег по пересеченной местности проводится на дистанции у женщин
- а) 1км
  - б) 2км
  - в) 6км
  - г) 12км
15. Классическими видами многоборья у мужчин являются:
- а) пятиборье
  - б) семиборье
  - в) троеборье
16. Какие дистанции относятся к марафонской:
- а) 25км125м
  - б) 40км825м
  - в) 42км195м
17. Способы прыжков в высоту с разбега:
- а) «согнув ноги»
  - б) «прогнувшись»
  - в) «фосбери-флоп»
  - г) «ножницы»
  - д) перешагиванием
  - е) комбинированный
  - ж) тройной прыжок
18. Сколько вариантов установок колодок существует:
- а) 5
  - б) 4

- в) 2
  - г) 3
19. Ошибки при выполнении низкого старта
- а) голова запрокинута назад, спина прямая
  - б) команда «внимание!», таз поднимается выше плеч
  - в) руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад
  - г) плечи поданы далеко вперед за стартовую линию
20. Зона передачи эстафетной палочки равна
- а) 20м
  - б) 10м
  - в) 30м
21. С какого класса проходят обучение прыжкам в высоту с прямого разбега:
- а) 1
  - б) 3
  - в) 5
  - г) 6
22. Расположите виды л/а в правильной последовательности:
- а) прыжки
  - б) метание
  - в) ходьба
  - г) многоборье
23. Бегун второго этапа принимает эстафетную палочку на месте в положении:
- а) низкого старта
  - б) высокого старта

### **Промежуточная аттестация**

#### **Примерные вопросы для контрольной работы**

- Техника выполнения низкого старта (варианты установки колодок).
- Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
- Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Сила и методика ее развития на занятиях легкой атлетикой.
- Техника выполнения высокого старта.
- Выносливость и методика ее развития на уроках легкой атлетики.
- История развития легкой атлетики.
- Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.
- Техника выполнения метания малого мяча.
- Требования безопасности во время проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
- Типичные ошибки при обучении технике прыжков в длину.
- Основы правильной техники бега.
- Техника эстафетного бега (зона передачи эстафетной палочки и этапы).
- Задачи, организация и содержание подвижных игр с бегом .
- Проведение тестирования на занятиях по легкой атлетике.
- Техника выполнения старта с опорой на одну руку.
- Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча.
- Задачи, организации я и содержание подвижных игр с прыжками.
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции.
- Задачи, организация и содержание подвижных игр с метанием.
- Типичные ошибки при обучении прыжкам в высоту.
- Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
- Техника метания малого мяча с 3х шагов разбега.

Скоростно-силовые качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике.

**Примерные задания для практических занятий**

1. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока легкой атлетики.
2. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока легкой атлетики.
3. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов легкой атлетики.
4. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела легкой атлетики.
5. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.
6. Составьте план-конспект урока по легкой атлетике.
7. Составьте комплекс упражнений для развития физических качеств на уроках легкой атлетики.

**Тестовые задания по разделу «Подвижные игры с методикой преподавания»**

*1 вариант*

- 1) Подвижные игры являются ... физического воспитания?  
А) понятием  
В) принципом  
С) условием  
D) фактором  
Е) средством
- 2) Подвижные игры могут быть ...  
А) средними и тяжелыми  
В) командными и не командными  
С) грубыми и мягкими  
D) легкими и тяжелыми  
Е) резкими
- 3) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...  
А) состав семьи  
В) возраст  
С) социальное положение  
D) массу тела  
Е) размер одежды
- 4) Подвижные игры применяются в школе ...

- A) с 5 класса
- B) с 7 класса
- C) с 9 класса
- D) с 1 класса
- E) с 3 класса

5) Игры, подводящие к баскетболу в 4 классе ...

- A) мяч соседу
- B) настольный теннис
- C) лапта с препятствием
- D) космонавты
- E) мяч с четырех сторон

6) Игры на воде ...

- A) третий лишний
- B) кошка и мышка
- C) ракета
- D) день и ночь
- E) удочка и рыба

7) Игры с метанием на дальность, и в цель в 5 классе ...

- A) Лапта с препятствием
- B) мяч соседу
- C) космонавты
- D) ловкие и меткие
- E) корриды и насадка

8) Подвижные игры, где участники вступают в активные единоборства ...

- A) футбол
- B) гандбол
- C) волейбол
- D) баскетбол
- E) бой петухов

9) К командным подвижным играм в летнем лагере относятся ...

- A) вороны и воробьи
- B) баскетбол
- C) шашки
- D) шахматы
- E) футбол

10) Игра с элементами ОРУ, передача мяча в колоннах, проводятся ...

- A) в 8 классе



- В) в 7 классе
- С) в 5 классе
- Д) в 1 классе
- Е) в 3 классе

11) К подвижным играм относятся ...

- А) баскетбол, волейбол, футбол
- В) абстрактные, логические
- С) умственные
- Д) развлекательные
- Е) игры на местности, музыкальные, подготовительные

12) Подвижные игры в 1-2 классе в отличие от 7-8 классов ...

- А) грубые
- В) одинаковые
- С) сложные
- Д) резкие
- Е) простые

13) В 1 классе игры с метанием на дальность и в цель ...

- А) Два мороза
- В) Гуси – лебеди
- С) космонавты
- Д) волк во рву
- Е) метко в цель

14) Подвижные игры в летнем лагере развивают ...

- А) отрицательные качества
- В) неподвижность
- С) грубость
- Д) двигательные умения и навыки
- Е) резкость

15) Подвижные игры развивают ...

- А) неподвижность
- В) грубость
- С) резкость
- Д) вялость
- Е) усталость

16) Какие игры относятся к подвижным ...

- А) кошки и мышки
- В) волейбол
- С) водное поло
- Д) настольный теннис
- Е) баскетбол

17) Игры, которые нельзя играть в воде ...

- A) судка
- B) переправа
- C) удочка и рыба
- D) игры с мячом
- E) кошки и мышки

18) На переменах используются подвижные игры ...

- A) баскетбол
- B) футбол
- C) вызов номеров
- D) настольный теннис
- E) водное поло

19) Подвижные игры в общеобразовательных школах применяются ...

- A) в 5-8 классе
- B) в 4-8 классе
- C) в 3-9 классе
- D) в 1-11 классе
- E) в 1-8 классе

20) К подвижным играм с лыжами относятся ...

- A) корриды и наседка
- B) вороны и воробьи
- C) самбо
- D) футбол
- E) лыжный поезд

21) Подвижные народные игры отличаются ...

- A) традиционными особенностями
- B) умственным воспитанием
- C) логическим мышлением
- D) составом
- E) подвижность

22) Игры с бегом в 7 классе ...

- A) шахматы
- B) тогыз-кумалак
- C) шашки
- D) тартыс
- E) кросс по кругу

23) К подвижным играм относятся...

- A) волейбол
- B) футбол

- C) баскетбол
- D) атом и молекула

24) К личным подвижным играм относится игра ...

- A) метко и в цель
- B) борьба за знамя
- C) охотники и утки
- D) эстафеты
- E) пионербол

25) Подвижные игры усложняются с учетом ...

- A) социального положения
- B) размера одежды
- C) возраста
- D) роста
- E) веса

*2 вариант*

1) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...

- A) состав семьи
- B) возраст
- C) социальное положение
- D) массу тела
- E) размер одежды

2) Подвижные игры являются ... физического воспитания.

- A) понятием
- B) принципом
- C) условием
- D) фактором
- E) средством

3) Подвижные игры применяются в школе ...

- A) с 5 класса
- B) с 7 класса
- C) с 9 класса
- D) с 1 класса
- E) с 3 класса

4) Игры с метанием на дальность, и в цель в 5 классе ...

- A) Лапта с препятствием
- B) мяч соседу
- C) космонавты
- D) ловкие и меткие
- E) корриды и наседка

5) Игры на воде ...

- A) третий лишний
- B) кошка и мышка
- C) ракета
- D) день и ночь
- E) удочка и рыба

6) К командным подвижным играм в летнем лагере относятся ...

- A) вороны и воробьи
- B) баскетбол
- C) шашки
- D) шахматы
- E) футбол

7) Подвижные игры могут быть ...

- A) средними и тяжелыми
- B) командными и не командными
- C) грубыми и мягкими
- D) легкими и тяжелыми
- E) резкими

8) Подвижные игры, где участники вступают в активные единоборства ...

- A) футбол
- B) гандбол
- C) волейбол
- D) баскетбол
- E) бой петухов

9) Игры, подводящие к баскетболу в 4 классе ...

- A) мяч соседу
- B) настольный теннис
- C) лапта с препятствием
- D) космонавты
- E) мяч с четырех сторон

10) Подвижные игры в летнем лагере развивают ...

- A) отрицательные качества
- B) неподвижность
- C) грубость
- D) двигательные умения и навыки
- E) резкость

11) К подвижным играм относятся ...

- A) баскетбол, волейбол, футбол
- B) абстрактные, логические
- C) умственные
- D) развлекательные
- E) игры на местности, музыкальные, подготовительные

12) В 1 классе игры с метанием на дальность и в цель ...

- A) Два мороза
- B) Гуси – лебеди
- C) космонавты
- D) волк во рву
- E) метко в цель

13) Игра с элементами ОРУ, передача мяча в колоннах, проводятся ...

- A) в 8 классе
- B) в 7 классе
- C) в 5 классе
- D) в 1 классе
- E) в 3 классе

14) Подвижные игры развивают ...

- A) неподвижность
- B) грубость
- C) резкость
- D) вялость
- E) аккуратность

15) Подвижные игры в 1-2 классе в отличие от 7-8 классов.

- A) грубые
- B) одинаковые
- C) сложные
- D) резкие
- E) простые

16) Игры, которые нельзя играть в воде ...

- A) судка
- B) переправа
- C) удочка и рыба
- D) игры с мячом
- E) кошки и мышки

17) Подвижные игры в общеобразовательных школах применяются ...

- A) в 5-8 классе
- B) в 4-8 классе
- C) в 3-9 классе
- D) в 1-11 классе

Е) в 1-8 классе

18) На переменах используются подвижные игры ...

- А) баскетбол
- В) футбол
- С) вызов номеров
- Д) настольный теннис
- Е) водное поло

19) Игры с бегом в 7 классе ...

- А) шахматы
- В) тогыз-кумалак
- С) шашки
- Д) тартыс
- Е) кросс по кругу

20) Подвижные народные игры отличаются ...

- А) традиционными особенностями
- В) умственным воспитанием
- С) логическим мышлением
- Д) составом
- Е) подвижность

21) Какие игры относятся к подвижным ...

- А) кошки и мышки
- В) волейбол
- С) водное поло
- Д) настольный теннис
- Е) баскетбол

22) К подвижным играм с лыжами относятся ...

- А) корриды и насадка
- В) вороны и воробьи
- С) самбо
- Д) футбол
- Е) лыжный поезд

23) К подвижным играм летнего лагеря относятся игра ...

- А) шашки
- В) волейбол
- С) футбол
- Д) баскетбол
- Е) атом и молекула

24) К личным подвижным играм относится игра ...

- А) метко и в цель

- В) борьба за знамя
- С) охотники и утки
- Д) эстафеты
- Е) пионербол

25) Подвижные игры усложняются с учетом ...

- А) социального положения
- В) размера одежды
- С) возраста
- Д) роста
- Е) веса

### **Примерные задания для практических занятий**

1. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
2. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока подвижных игр.
3. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении подвижных игр, способствующих развитию двигательных действий.
4. Составьте план-конспект урока по подвижным играм.

### **Примерная тематика вопросов по разделу "Спортивные игры"**

#### **Тестовые задания для промежуточной аттестации**

##### **Баскетбол**

1. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки. Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:
  - а) 5 метров
  - б) 3 метра
  - в) 2 метра
  - г) 1 метр
2. Во время игры в баскетбол игрок перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:
  - а) ползком
  - б) прыжком
  - в) приставным шагом
  - г) с крестным шагом
3. Ловля мяча в баскетболе является одним из технических приемов игры. Какой из этих приемов является основным?
  - а) ловля мяча двумя руками
  - б) одной рукой
  - в) ногами
  - г) головой
4. Во время игры баскетболисты используют различные способы передачи мяча 2-мя руками. Назовите, какой из способов является основным?
  - а) двумя руками снизу
  - б) двумя руками сверху
  - в) двумя руками сбоку
  - г) двумя руками от груди

5. Броски по корзине в баскетболе чаще всего выполняются одной рукой. Какой бросок одной рукой является основным?
- а) снизу
  - б) сверху
  - в) от головы
  - г) от плеча
6. Ведение мяча в игре осуществляется игроками в высокой, средней и низкой стойке в зависимости от расположения защитника. Низкая стойка применяется, когда защитник находится от нападающего на расстоянии?
- а) 10 метров
  - б) 5 метров
  - в) 3 метра
  - г) 1 метр
7. Скорость продвижения игрока при ведении мяча зависит от угла под которым мяч посылается вперед. Для того чтобы быстро вести мяч его необходимо послать под углом?
- а) -  $120^\circ$
  - б) -  $90^\circ$
  - в) -  $60^\circ$
  - г) -  $45^\circ$
8. Во время ловки мяча, баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. При ловле какого мяча игрок должен применять остановку, прыжком?
- а) катящего мяча
  - б) летящего на уровне колен
  - в) летящего на уровне груди
  - г) летящего выше головы
9. Обманы движения или финты являются необходимой частью технической подготовки баскетболиста; они выполняются ногами, туловищем, руками, головой. Какой финт должен сделать нападающий игрок, чтобы совершить проход к щиту?
- а) головой
  - б) руками
  - в) туловищем
  - г) ногами
10. В ходе игры баскетболисты используют различные заслоны- наружный, внутренний, боковой, двойной и т.д. Для того чтобы создать своему игроку возможность произвести бросок по кольцу используется заслон?
- а) наружный
  - б) боковой
  - в) внутренний
  - г) двойной
11. Защита, при которой игроки держат, определенного игрока нападения называется?
- а) смешанная
  - б) зонная
  - в) личная
  - г) концентрированная
12. Защита, при которой каждый игрок держит, своего игрока непосредственно под своим щитом называется?
- а) зонная
  - б) личная в своей тыловой зоне
  - в) личная по всему полю
  - г) смешанная



13. Защита, при которой каждый игрок обороняет определенный участок площадки, нейтрализуя находящегося в нем нападающего, называется?
- а) личной
  - б) смешанной
  - в) зонной
  - г) рассредоточенной
14. Защита, когда некоторые игроки держат своих подопечных индивидуально в разных определенных участках, называется?
- а) личной
  - б) смешанной
  - в) зонной
  - г) полужонной
15. Защита, при которой каждый игрок держит своего игрока лично по всему полю, называется?
- а) зонный прессинг
  - б) личный прессинг
  - в) линия защиты по всему полю
  - г) зонная защита по всему полю
16. Нападение, которое должно осуществляться в течении нескольких секунд от 3х до 5-ти будут называться?
- а) постепенным
  - б) позиционным
  - в) стремительным
  - г) полу стремительным
17. Система нападения, которая предусматривает применение различных тактических комбинаций заготовленных на тренировках, называется?
- а) стремительное
  - б) позиционное
  - в) постепенное
  - г) полу позиционное
18. В ходе игры нападающая команда имеет право, определенное количество времени владеть мячом?
- а) 1 минута
  - б) 30 секунд
  - в) 24 секунды
  - г) 20 секунд
19. В стремительном нападении различают 3 фазы - начало атаки, развитие и завершение, что должен сделать игрок в завершающей фазе?
- а) передать мяч центру
  - б) передать мяч крайнему
  - в) передать мяч защитнику
  - г) произвести бросок в кольцо
20. Команда принимает тактику игры с одним центровым игроком. Атака завершается?
- а) через разыгрывающего игрока
  - б) через крайнего игрока
  - в) через второго игрока
  - г) через центрового игрока
21. Какое количество судей обслуживает игру в баскетбол?
- а) два            б) три
  - в) четыре      г) шесть
22. Обязанности судей обслуживающих игру в поле?
- а) объявлять счет игры и время      б) вести протокол игры

в) считать полученные фолы                      г) судить игру согласно правилам

23. Обязанности судьи – секретаря?

а) судить игру в поле

б) объявлять счет и время

в) вести протокол

24. Обязанности судьи-секундометриста?

а) объявлять счет и время

б) объявлять время 24 секунды

в) судить игру в поле, когда мяч «живой» и «мертвый», отсчитывать чистое «время»

г) включать и выключать секундомер

25. Обязанности старшего судьи в поле?

а) вести протокол игры

б) следить за правилами 10 секунд

в) объявлять счет и время

г) начинать игру и судить ее согласно правилам

26. Количество игроков, при которых должна начинаться игра?

а) два

б) четыре

в) пять

г) шесть

27. Какое количество минутных перерывов тренер имеет право взять в дополнительную пятиминутку?

а) один

б) два

в) три

г) четыре

#### **Критерии оценки**

*Оценка «5» - от 0 до 4 ошибок*

*Оценка «4» - от 5 до 6 ошибок*

*Оценка «3» - от 7 до 8 ошибок*

*Оценка «2» - от 9 и более*

**Примерная тематика вопросов по разделу " Лыжная подготовка"**  
**Контрольный материал для проведения промежуточного контроля (тестирование)**

Вариант №1

1) Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:

1. Финляндия
2. Италия
3. Норвегия
4. Россия
5. Франция

2) Назовите дату официального открытия московского клуба лыжников (мкл), которую принято считать днем рождения лыжного спорта России.

1. 1895 г
2. 1984 г
3. 1910 г
4. 1912 г
5. 1800г

3) В результате неправильной смазки лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать? Выберите правильные операции и отметьте их последовательность.

1. увеличить площадь смазки той же мазью на 10 см к носочной и на
2. 5 см к пяточной части лыжи
3. просмолить лыжи
4. увеличить толщину слоя мази под колодкой
5. смазать концы лыж мазью более высокой температуры (на 1-3° с выше)
6. заменить лыжи

4) На сколько групп подразделяются лыжные ходы?

1. две
2. три
3. четыре
4. пять
5. шесть

5) Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

1. по варианту работы рук
2. по варианту работы ног
3. по длине проката
4. по скорости передвижения
5. все ответы верны

6) Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?

1. бесшажный
2. одношажный
3. двухшажный
4. четырехшажный
5. все ответы верны

7) В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?

1. классических
2. комбинированных
3. коньковых
4. основных
5. пластиковых

8) Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?

1. скользящим упором
2. нажимом
3. разворотом
4. махом
5. торможением

9) Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?

1. бесшажный
2. одношажный
3. двухшажный
4. попеременный
5. все ответы верны

10) Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?

1. полуконьковый
2. одновременный одношажный
3. одновременный двухшажный
4. попеременный
5. все ответы верны

11) Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный двухшажный
4. одновременный бесшажный
5. ни один не используется

12) Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?

1. остановки лыжи
2. увеличения скорости
3. разгрузки опорной ноги
4. уменьшения давления на лыжу
5. для предотвращения падения

13) Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

1. смены хода без потери времени
2. изменения направления движения
3. изменения скорости передвижения
4. изменения темпа передвижения
5. для предотвращения падения

14) В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?

1. переступании
2. упоре
3. плуге

4. на параллельных лыжах

5. нет верного ответа

15) Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

1. низкая

2. высокая

3. основная (средняя)

4. стойка отдыха

5. нет такой стойки

16) Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?

1. уменьшается длина свободного скольжения

2. увеличивается длина свободного скольжения

3. палки ставятся под более тупым углом

4. палки ставятся под более острым углом

5. увеличивается длина выпада

17) Какой тип уроков преобладает в начальных классах общеобразовательной школы?

1. учебный

2. учебно-тренировочный

3. тренировочный

4. контрольный

5. воспитательный

### *Вариант №2*

1) На основе какого вида лыжного спорта строится обучение в школе?

А. биатлон;

Б. скоростной спуск;

В. лыжные гонки;

Г. прыжки с трамплина.

2) В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?

А. для лучшего скольжения;

Б. чтобы лыжи не проваливались в снег;

В. для прочности, чтобы не ломались;

Г. чтобы не проскальзывали.

3). Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?

А. Николай Зимятов;

Б. Галина Кулакова;

В. Елена Вяльбе;

Г. Любовь Егорова.

4). Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

А. гибкость;

Б. выносливость;

В. сила;

Г. координация.

5). Когда целесообразно выполнять упражнения содействующие развитию выносливости?

- А. в конце подготовительной части урока;
- Б. в начале основной части урока;
- В. в середине основной части урока;
- Г. в конце основной части урока.

6). В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом?

- А. касанием рукой;
- Б. голосом;
- В. наезжанием на пятки лыж;
- Г. касанием лыжной палкой лыж соперника.

8). На занятии по лыжной подготовке, следуя по лыжне за товарищем, нужно сохранять

интервал, а также при спуске. Сколько метров интервал по лыжне и при спуске?

- А. по лыжне 1 м, при спуске 5 м;
- Б. по лыжне 3 м, при спуске 30 м;
- В. по лыжне 2 м, при спуске 20 м;
- Г. по лыжне 4 м, при спуске 10 м.

9). Название лыжных ходов(попеременного и одновременного) дают по работе...

- А. ног;
- Б. рук;
- В. туловища;
- Г. произвольно.

10). Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?

- А. активнее двигаться;
- Б. растереть обмороженный участок тела снегом;
- В. сообщить товарищу;
- Г. сообщить учителю.

11). Какая из перечисленных ошибок на спуске приводит к серьезным травмам?

- А. глубокий присед;
- Б. умышленное падение на бок;
- В. выставление палок кольцами вперед;
- Г. высокая стойка при спуске.

12). При каком максимальном температурном режиме могут проводиться занятия по

лыжной подготовке с детьми до 12 лет?

- А. -6 С при ветре 5 м/с;
- Б. -8 С при ветре 5 м/с;
- В. -12 С при ветре 5 м/с;
- Г. -15 С при ветре 5 м/с.

13). На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы.

Подберите

соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции (правильных ответа два)

- А. пологий спуск;

- Б. пологий подъем;
- В. равнина;
- Г. высокий подъем.

14). Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с

меньшей потерей скорости?

- А. прыжком;
- Б. переступанием;
- В. плугом;
- Г. рулением.

15). Укажите неправильное применение подъема на лыжах по склону:

- А. попеременный двухшажный ход;
- Б. «полуелочкой»
- В. одновременный бесшажный ход;
- Г. ступающий шаг.

16). Какая стойка лыжника самая устойчивая?

- А. низкая;
- Б. средняя;
- В. высокая;
- Г. основная.

17). Поставьте в правильной последовательности выполнение движений в одновременном бесшажном ходе.

- А. одновременный толчок палками;
- В.наклон туловища до горизонтального положения
- Б. вынос обеих палок вперед-вверх;
- Г. ударная постановка палок в снег

## **Примерная тематика вопросов по разделу "Плавание"**

### **Примерные вопросы для контрольной работы**

1. Техническое оснащение бассейнов. Гигиенические требования.
2. Первоначальное обучение плаванию.
3. Техника плавания способом «кроль на груди».
4. Техника плавания способом «кроль на спине».
5. Техника плавания способом «дельфин».
6. Техника выполнения поворота «маятник».
7. Техника выполнения стартового прыжка (с тумбочки и из воды).
8. Методика обучения технике плавания способом «дельфин».
9. Методика обучения технике плавания способом «кроль на груди».
10. Методика обучения технике плавания способом «кроль на спине».
11. Методика обучения стартовому прыжку.
12. Методика обучения повороту «маятник».
13. Техника плавания способом «брасс».
14. Методика обучения технике плавания способом «брасс».

## **Примерная тематика вопросов по разделу "Туризм"**

### **Примерные вопросы для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Разработка маршрута.
2. Комплектование туристической группы.
3. Личное снаряжение в пешем путешествии.
4. Личное снаряжение в водном путешествии.
5. Личное снаряжение в лыжном путешествии.
6. Групповое снаряжение в пешем путешествии из расчета на 6-8 человек.
7. Групповое снаряжение в водном путешествии из расчета на 6-8 человек.
8. Групповое снаряжение в лыжном путешествии из расчета на 6-8 человек.
9. Медицинская аптечка и ее состав.
10. Укладка снаряжения в рюкзак.
11. Суточный пищевой рацион в несложном путешествии на одного человека в день.
12. Порядок и темп движения группы в пешем путешествии.
13. Порядок и темп движения группы в водном путешествии.
14. Порядок и темп движения группы в лыжном путешествии.
15. Ориентирование с помощью компаса карты, магнитное склонение, азимут.
16. Компас и его детали.
17. Ориентирование без карты и компаса, по часам и солнцу, по полярной звезде, по луне, по местным предметам.
18. Определение расстояния по линейным размерам предметов.
19. Привалы и ночлеги.
20. Установка и оборудование палаток.

## **Примерная тематика вопросов по разделу "Новые виды физкультурно-спортивной деятельности"**

- История и этапы развития аэробики.  
Техника и методика обучения двигательным действиям в аэробике.  
Методика развития физических качеств средствами аэробики.  
Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике, основы судейства.  
Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений.  
Спортивный инвентарь для занятий аэробикой: разновидности, особенности и требования к его использованию
- История и этапы развития калланетики.  
Техника и методика обучения двигательным действиям в калланетике.  
Основы техники выполнения упражнений стретчинга
- История и этапы развития стретчинга.  
Виды стретчинга.  
Содержание комплексов упражнений на гибкость для различных мышечных групп.  
Техника и методика обучения двигательным действиям в стретчинге.  
История возникновения различных стилей единоборств.  
Техника и методика обучения двигательным действиям в различных видах единоборств.  
Методика развития физических качеств средствами единоборств.  
Организация зимнего праздника, игр и развлечений, соревнований с использованием санок, скольжения по ледяным дорожкам.  
Методика организации и проведения занятий с использованием самоката и велосипеда.  
Организация игр и развлечений, соревнований, праздников с использованием самоката и велосипеда.



Предупреждение травматизма на занятиях. Оказание первой помощи