

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

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Москва
2020

1. **Наименование дисциплины:** ОП.8 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
Общие компетенции			
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.		Знать: • современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки.	Тестирование
		Уметь: • обосновывать социальную значимость своей профессии; • самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию.	
		Иметь практический опыт: • демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.		Знать: • методы и способы выполнения профессиональных задач; • основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления; • необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления; • свои основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности; • методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки.	Тестирование
		Уметь: • самостоятельно планировать и организовывать свою работу; • использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей. • выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку;	

	• выполняет работу в заданные сроки.	
	Иметь практический опыт: • организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач.	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Знать: • алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях; • важность принятия решений в контексте социального взаимодействия. Уметь: • опознавать нестандартные ситуации; • анализировать нестандартные ситуации; • обосновывать свои решения; • реагировать на нестандартные ситуации; • адаптироваться к новым ситуациям; • брать на себя ответственность за принятия решения. Иметь практический опыт: - решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.	Тестирование
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Знать: • основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации; • современные технологии поиска, хранения и переработки информации; • основные принципы работы с информационными потоками; • основные характеристики первичной статистической обработки информации. Уметь: • использовать базы данных в своей деятельности; • адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее переработки; • предоставлять необходимую информацию в логичной, компактной, удобной форме в соответствии с поставленной	Тестирование

	задачей; • выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации; • критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные.	
	Иметь практический опыт: • поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Знать: • основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования; • методы и средства поиска, систематизации и обработки информации. Уметь: • применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации; • оформлять документы и проводить качественный анализ информации; • собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности. Иметь практический опыт: • эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.	Тестирование
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	Знать: • закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе; • теорию конфликтов и путей их разрешения; • основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами;	Тестирование

	• основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе; • 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. Уметь: • адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами; • вносить ощутимый вклад в работу коллектива; • поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов; • инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений. Иметь практический опыт: • организации коллективной (командной) работы.	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	Знать: • нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета; • основные методы и приемы принятия решений; • основы психологии поведения. Уметь: • принимать эффективные решения, используя систему методов управления; • выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета. Иметь практический опыт: • постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы.	Тестирование

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Знать: 1. основные этические понятия и категории; 2. особенности профессиональной этики; 3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. Уметь: • находить эффективные организационно-управленческие решения; • самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности; • оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения. Иметь практический опыт: • постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования.	Тестирование
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Знать: • специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере; • методику организации и работы образовательных учреждений дошкольного образования Уметь: • быстро адаптироваться к изменяющимся условиям; • демонстрировать профессиональную мобильность. Иметь практический опыт: • способствовать функционированию учреждений дошкольного образования в условиях модернизации отечественного образования	Тестирование
ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	Знать: • основные здоровьесберегающие технологии; • способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций; • гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в дошкольных учреждениях; Уметь:	Тестирование

	• выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации; • осуществлять контроль за безопасностью в образовательной среде; • анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы предпринятых мероприятий и последовательность их выполнения; • организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями) Иметь практический опыт: • формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации; • создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций • профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса;	
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм	Знать: • основные нормативно-правовые акты Российской Федерации, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; • порядок реализации образовательных программ среднего специального образования; • основные направления образовательной политики в Российской Федерации; Уметь: • применять нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; толковать и интерпретировать нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной	Тестирование

		специальности; Иметь практический опыт: • работы с учебно-методической документацией; использования в педагогической работе действующих примерных учебных планов, образовательных стандартов среднего общего образования.	
ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности		Знать: виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу; основные методики проведения учебных занятий; классические комплексы упражнений и методику их применения; комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры; Уметь: определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником; распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой Иметь практический опыт: проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик; оказания первой медицинской помощи обучающимся во время проведения занятий по физической культуре	Тестирование
Профессиональные компетенции			
А Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования			
А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение			
Осуществление профессиональной	ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать	Знать: место и значение предмета "Физическая культура" в общем	

деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования	учебные занятия	образовании; основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся; 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; Уметь: находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных	
---	------------------------	---	--

		занятий по физической культуре; применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; 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;	
Планирование и проведение учебных занятий	ПК 1.2.Проводить занятия по физической культуре	Знать: место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании; основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся; требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура"; требования к современному уроку физической культуры; содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора; приемы, способы страховки и само страховки; Уметь: использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;	Тестирование

Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися	ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения	устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; проводить педагогический контроль на занятиях;	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре; применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; 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;	
		Знать: 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;	Тестирование
		Уметь: - 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;	Тестирование
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - проведения диагностики физической подготовленности	Тестирование

		обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	
Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	ПК 1.4 Анализировать учебные занятия	Знать: - 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;	Тестирование
		Уметь: - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;	Тестирование
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - 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 предложений по их совершенствованию и коррекции;	Тестирование
Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	Знать: 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;	Тестирование

		Уметь: - осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - ведения учебной документации	
А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность			
Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера	ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия	Знать: 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;	Тестирование
		Уметь: - 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 возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;	Тестирование
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию; определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и	Тестирование

		оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;	
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)	ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия	Знать: 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; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;	
		Уметь: 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 возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их 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	Тестирование

		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 самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; 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;	Тестирование
Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей,	ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Знать: формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; Уметь:	Тестирование

формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни		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); Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;	
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	Знать: приемы, способы страховки и самостраховки; 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.	Тестирование
		Уметь: 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, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;	Тестирование
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): 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	Тестирование

		предложений по их совершенствованию и коррекции; ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;	
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)	ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия	Знать: 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;	Тестирование
		Уметь: 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;	Тестирование
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): 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;	Тестирование
Проектирование и реализация образовательных программ	ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Знать: логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению Уметь: анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Владеть (навыками и/или опытом деятельности):	Тестирование

		ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	
В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ			
Трудовая функция В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования			
Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития	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 организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	Знать: 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; Уметь: анализировать федеральные государственные образовательные 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;	Тестирование

		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): 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; изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;	
Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития	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.	Знать: источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; Уметь: определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): 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; изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;	Тестирование
Формирование общекультурных компетенций и понимания места	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, ов,	Знать: логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию; Уметь:	Тестирование

предмета в общей картине мира	выступлений.	готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): 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;	
Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	Знать: основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования. Уметь: 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; Владеть (навыками и/или опытом деятельности):: презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений; участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;	Тестирование
Формы промежуточной аттестации: дифференцированный зачет в 4,8 семестре, экзамен в 5,6 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.

Оценочные средства текущего контроля

Тестирование - как метод оценки учебных достижений обучающихся вызван особенностями тестов, обеспечивающих объективность, быстроту, однозначность, технологичность оценивания и научную обоснованность результатов. Методика тестирования позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных. Как правило, предлагаемые тесты оценки компетенций делятся на психологические, квалификационные (в учебном процессе эту роль частично выполняет педагогический тест) и физиологические. Первые позволяют оценить личностные качества, вторые помогают определить степень квалификации, а третьи выявляют физиологические особенности участника оценки.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 3 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Количество выполненных тестовых заданий	55% и более	1 балл
	70% и более	2 балла
	85% и более	3 балла

Оценочные средства промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Экзамен - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

*экзамена и дифференцированного зачета
(максимум – 5 баллов)*

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла
	Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области	0,5 балла
	Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области	0,5 балла
Умение применять теоретический материал при решении	Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины	0,5 балла
	Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать	1 балл

практических задач	свои действия	
	Представление обоснованных выводов при решении практических задач	0,5 балла

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

Текущий контроль успеваемости

Тестирование по разделу "Легкая атлетика"

тестирование

Вариант 1

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

Тестовые задания по разделу «Подвижные игры с методикой преподавания»

1 вариант

- 1) Подвижные игры являются ... физического воспитания?
- А) понятием
 - В) принципом
 - С) условием
 - Д) фактором
 - Е) средством
- 2) Подвижные игры могут быть ...
- А) средними и тяжелыми
 - В) командными и не командными
 - С) грубыми и мягкими
 - Д) легкими и тяжелыми
 - Е) резкими
- 3) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...
- А) состав семьи
 - В) возраст
 - С) социальное положение
 - Д) массу тела
 - Е) размер одежды
- 4) Подвижные игры применяются в школе ...
- А) с 5 класса
 - В) с 7 класса
 - С) с 9 класса
 - Д) с 1 класса
 - Е) с 3 класса
- 5) Игры, подводящие к баскетболу в 4 классе ...
- А) мяч соседу

- В) настольный теннис
- С) лапта с препятствием
- Д) космонавты
- Е) мяч с четырех сторон

- 6) Игры на воде ...
- А) третий лишний
 - В) кошка и мышка
 - С) ракета
 - Д) день и ночь
 - Е) удочка и рыба

- 7) Игры с метанием на дальность, и в цель в 5 классе ...
- А) Лапта с препятствием
 - В) мяч соседу
 - С) космонавты
 - Д) ловкие и меткие
 - Е) корриды и насадка

- 8) Подвижные игры, где участники вступают в активные единоборства ...
- А) футбол
 - В) гандбол
 - С) волейбол
 - Д) баскетбол
 - Е) бой петухов

- 9) К командным подвижным играм в летнем лагере относятся ...
- А) вороны и воробьи
 - В) баскетбол
 - С) шашки
 - Д) шахматы
 - Е) футбол

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

- А) судка
- В) переправа
- С) удочка и рыба
- Д) игры с мячом
- Е) 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

Е) пионербол

25) Подвижные игры усложняются с учетом ...

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

2 вариант

1) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...

- А) состав семьи
- В) возраст
- С) социальное положение
- Д) массу тела
- Е) размер одежды

2) Подвижные игры являются ... физического воспитания.

- А) понятием
- В) принципом
- С) условием
- Д) фактором
- Е) средством

3) Подвижные игры применяются в школе ...

- А) с 5 класса
- В) с 7 класса
- С) с 9 класса
- Д) с 1 класса
- Е) с 3 класса

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

- А) Лапта с препятствием
- В) мяч соседу
- С) космонавты
- Д) ловкие и меткие
- Е) корриды и насадка

5) Игры на воде ...

- А) третий лишний
- В) кошка и мышка
- С) ракета
- Д) день и ночь
- Е) удочка и рыба

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

- А) вороны и воробьи

- В) баскетбол
- С) шашки
- Д) шахматы
- Е) футбол

7) Подвижные игры могут быть ...

- А) средними и тяжелыми
- В) командными и не командными
- С) грубыми и мягкими
- Д) легкими и тяжелыми
- Е) резкими

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

- А) футбол
- В) гандбол
- С) волейбол
- Д) баскетбол
- Е) бой петухов

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

- А) мяч соседу
- В) настольный теннис
- С) лапта с препятствием
- Д) космонавты
- Е) мяч с четырех сторон

10) Подвижные игры в летнем лагере развивают ...

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

11) К подвижным играм относятся ...

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

12) 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

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

- А) в 8 классе
- В) в 7 классе
- С) в 5 классе
- Д) в 1 классе
- Е) в 3 классе

14) Подвижные игры развивают ...

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

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

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

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

- А) судка
- В) переправа
- С) удочка и рыба
- Д) игры с мячом
- Е) кошки и мышки

17) Подвижные игры в общеобразовательных школах применяются ...

- А) в 5-8 классе
- В) в 4-8 классе
- С) в 3-9 классе
- Д) 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 ...

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

20) Подвижные народные игры отличаются ...

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

21) Какие игры относятся к подвижным ...

- A) кошки и мышки
- B) волейбол
- C) водное поло
- D) настольный теннис
- E) баскетбол

22) К подвижным играм с лыжами относятся ...

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

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

- A) шашки
- B) волейбол
- C) футбол
- D) баскетбол
- E) 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

- С) возраста
- Д) роста
- Е) веса

Тестовые задания по теме
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°
 - б) - 90°
 - в) - 60°
 - г) - 45°
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

Тестирование по разделу "Лыжная подготовка"

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 1м, при спуске 5м;
- 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

Промежуточная аттестация обучающихся

Оценочное средство – дифференцированный зачет №1

Перечень вопросов для дифференцированного 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.

Виды тренажёров их назначение. Упражнения на тренажёрах в работе по физическому воспитанию детей.

Оценочное средство – дифференцированный зачет №2

Перечень вопросов для дифференцированного зачета

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 техники плавания способом «брасс».
15. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
16. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока подвижных игр.
17. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении подвижных игр, способствующих развитию двигательных действий.
18. Составьте план-конспект урока по подвижным играм.

Оценочное средство – экзамен

Примерная тематика вопросов

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.
21. История и этапы развития аэробики.
22. Техника и методика обучения двигательным действиям в аэробике.
23. Методика развития физических качеств средствами аэробики.
24. Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике, основы судейства. Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений.
25. Спортивный инвентарь для занятий аэробикой: разновидности, особенности и требования к его использованию
26. История и этапы развития калланетики.
27. Техника и методика обучения двигательным действиям в калланетике.
28. Основы техники выполнения упражнений стретчинга
29. История и этапы развития стретчинга.
30. Виды стретчинга.

31. Содержание комплексов упражнений на гибкость для различных мышечных групп.
32. Техника и методика обучения двигательным действиям в стретчинге.
33. История возникновения различных стилей единоборств.
34. Техника и методика обучения двигательным действиям в различных видах единоборств.
35. Методика развития физических качеств средствами единоборств.
36. Организация зимнего праздника, игр и развлечений, соревнований с использованием санок, скольжения по ледяным дорожкам.
37. Методика организации и проведения занятий с использованием самоката и велосипеда.
38. Организация игр и развлечений, соревнований, праздников с использованием самоката и велосипеда.
39. Предупреждение травматизма на занятиях. Оказание первой помощи

Оценочное средство – экзамен

Примерная тематика вопросов

1. Техника выполнения низкого старта (варианты установки колодок).
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Сила и методика ее развития на занятиях легкой атлетикой.
5. Техника выполнения высокого старта.
6. Выносливость и методика ее развития на уроках легкой атлетики.
7. История развития легкой атлетики.
8. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.
9. Техника выполнения метания малого мяча.
10. Требования безопасности во время проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
11. Типичные ошибки при обучении технике прыжков в длину.
12. Основы правильной техники бега.
13. Техника эстафетного бега (зона передачи эстафетной палочки и этапы).
14. Задачи, организация и содержание подвижных игр с бегом .
15. Проведение тестирования на занятиях по легкой атлетике.
16. Техника выполнения старта с опорой на одну руку.
17. Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча.
18. Задачи, организации я и содержание подвижных игр с прыжками.
19. Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции.
20. Задачи, организация и содержание подвижных игр с метанием.
21. Типичные ошибки при обучении прыжкам в высоту.
22. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
23. Техника метания малого мяча с 3х шагов разбега.
24. 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.