

Департамент образования и науки 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  
2022

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>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование	
	<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> </ul>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно планировать и организовывать свою работу;</li> <li>• использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей.</li> <li>• выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку;</li> <li>• выполняет работу в заданные сроки.</li> </ul> <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>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<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>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.</li> </ul>	
<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 переработки;</li> <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>Иметь практический опыт:</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</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

	решения профессиональных задач и личностного роста.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> <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>	Практические задания, защита проекта, тестирование
	<b>Уметь:</b> <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>	
	<b>Иметь практический опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.</li> </ul>	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе;</li> <li>• теорию конфликтов и путей их разрешения;</li> <li>• основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие</li> </ul>	Практические задания, защита проекта

	<p>деятельность (взаимодействие) с коллегами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><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>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного</p>	<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> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита</p>

процесса	<ul style="list-style-type: none"> <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 нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы.</li> </ul>	проекта, тестирование
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные этические понятия и категории;</li> <li>• особенности профессиональной этики;</li> <li>• возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ul> <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><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования.</li> </ul>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере;</li> </ul>	Практические задания, устный

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методику организации и работы образовательных учреждений 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><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать функционированию учреждений образования в условиях модернизации отечественного образования</li> </ul>	<p>опрос, защита проекта, тестирование</p>
<p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей</p>	<p><b>Знать:</b></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;</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 принятых мероприятий и последовательность их выполнения;</li> <li>• организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>



	<p>представителями)</p> <p>Иметь практический опыт:</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 по избранной специальности;</li> <li>• порядок реализации образовательных программ среднего специального образования;</li> <li>• основные направления образовательной политики в Российской Федерации;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности;</li> </ul> <p>толковать и интерпретировать нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности;</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий, обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу;</li> <li>• основные методики проведения учебных занятий;</li> <li>• классические комплексы упражнений и методику их применения;</li> <li>• комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником;</li> <li>• распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>• контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

		методик; • оказания первой медицинской помощи обучающимся во время проведения занятий по физической культуре	
<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>			
Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования	ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	<p><b>Знать:</b> 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; 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> 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</p>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование

		<p>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>	
Планирование и проведение учебных	ПК 1.2.Проводить учебные занятия по	<p><b>Знать:</b></p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в</p>	Практические

занятий	физической культуре	<p>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 самостраховки;</p>	<p>задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>
		<p><b>Уметь:</b>  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;  проводить педагогический контроль на занятиях;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  анализа учебно-тематических планов и процесса</p>	

		<p>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 программы обучающимися</p>	<p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения</p>	<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> - 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>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></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>	
Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	ПК 1.4 Анализировать учебные занятия	<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>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование
		<p><b>Уметь:</b></p> <p>- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;</p> <p>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;</p> <p>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- 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</p>	

		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>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование
<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></p>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование



		<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 физической подготовленности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</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>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и</p>	<p>ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия</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</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

Т.д.)		<p>обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</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 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 с родителями (лицами, их заменяющими); подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p>	

		<p>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;</p> <p>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>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>Развитие у обучающихся познавательной</p>	<p>ПК 2.3 Мотивировать обучающихся,</p>	<p><b>Знать:</b> формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита</p>

<p>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</p>	<p>родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>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>	<p>проекта, тестирование</p>
<p>Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной</p>	<p>ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p>	<p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

организации		<p>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> 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,</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>

		<p>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</p> <p><b>Уметь:</b> 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> ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>
<p><b>В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ</b></p>			
<p><b>Трудовые функции:</b></p> <p><b>В/02.6: Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;</b> <b>В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b></p>			
	<p>ПК 3.1. Выбирать</p>	<p><b>Знать:</b></p>	<p>Практические</p>

<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>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</p>	<p>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 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>задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>
---	--	---	--

		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> 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, докладов;</p>	
	<p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p>	<p><b>Знать:</b> источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; <b>Уметь:</b> определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты; <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> 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,</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование</p>



		подготовки и презентации отчетов, докладов;	
Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, выступлений.	<p><b>Знать:</b> логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;</p> <p><b>Уметь:</b> готовить и оформлять отчеты, 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, докладов; оформления портфолио педагогических достижений; презентации педагогических разработок в виде отчетов, выступлений;</p>	Практические задания, защита проекта
	ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	<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>	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование

		<b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> презентации педагогических разработок в виде отчетов, выступлений; участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;	
<b>Формы промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет в третьем семестре; экзамен в пятом, шестом 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.

#### **Текущий контроль успеваемости**

##### **Оценочное средство – практическое задание**

Практическое задание - регламентированное задание, позволяющее диагностировать умения и навыки, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Практическое задание может заключаться, например, в том, чтобы составить и продемонстрировать комплексы специальных упражнений из различных видов спорта с заданной целью и для заданного школьного возраста.

##### **Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания**

*(максимум – 5 баллов)*

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Владение учебным материалом	Степень понимания учебного материала	1 балл
	Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия	1 балл
	Владение техникой выполнения упражнений	1 балл
	Владение терминологией	1 балл
	Подбор необходимых средств и методов для решения поставленной задачи	1 балл

##### **Оценочное средство – защита проекта**

Под проектом понимается:

- форма организации занятий, предусматривающая комплексный характер деятельности всех его участников по получению конкретной продукции за заданный промежуток времени;

- дидактическое средство, метод активизации познавательной деятельности, развития креативности и формирования определенных личностных качеств;

- конечный продукт, решение проблемы материального, социального, нравственного, исторического, научно-исследовательского и другого характера.

К важным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации обучающихся при решении задач;

- развитие творческих способностей;

- развитие умения планировать и действовать в соответствии с планом;

- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;

- формирование чувства ответственности;

- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и обучающимся.

### Шкала оценки за выполнение и содержание проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Обоснованность актуальности темы – целесообразность аргументов, подтверждающих актуальность	Обоснована; аргументы целесообразны	2	
	Обоснована; целесообразна часть аргументов	1	
	Не обоснована, аргументы отсутствуют	0	
2. Конкретность формулировок и цели, задач, а также их соответствие теме	Конкретны, соответствуют	2	
	Неконкретны или не соответствуют	1	
	Целей и задач нет или не соответствуют теме	0	
3. Обоснованность выбора методов работы – обеспечивает или нет достижение цели	целесообразна, обеспечивает	2	
	сомнительна	1	
	явно нецелесообразна	0	
4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования	Использованы достаточное количество источников информации	2	
	Использовано недостаточное количество информации	1	
	Необоснованный подбор информации	0	
5. Всесторонность и	Освещена значительная часть	2	

логичность обзора – освещение значимых для достижения цели аспектов проблемы	проблемы		
	Проблема освещена фрагментарно	1	
	Проблема не освещена	2	
6. Доступность методик для самостоятельного выполнения автором работы	Доступны для самостоятельного выполнения	2	
	Выполнимы под наблюдением специалиста	1	
	Выполнимы только специалистом	0	
7. Логичность и обоснованность эксперимента (наблюдения), обусловленность логикой изучения объекта	Эксперимент логичен и обоснован	2	
	Эксперимент частично логичен и обоснован	1	
	Эксперимент не логичен и не обоснован	0	
8. Наглядность представления результатов (графики, гистограммы, схемы, фото и т.д.)	Использованы все необходимые способы	2	
	Использована часть способов	1	
	Использован только один способ	0	
9. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	Приводятся и обсуждаются разные позиции	2	
	Разные позиции приводятся без обсуждения	1	
	приводится и обсуждается одна позиция	0	
10. Наличие собственной позиции (точки зрения) автора к изученной проблеме и полученным результатам	Автор имеет собственную точку зрения и может ее аргументировать	2	
	Автор имеет собственную точку зрения, но не может ее аргументировать	1	
	Автор не имеет собственной точки зрения (придерживается чужой точки зрения)	0	
11. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач, гипотезе	Соответствуют, гипотеза оценивается автором	2	
	Соответствуют частично	1	
	Не соответствуют, нет оценки гипотезы	0	
12. Конкретность выводов и уровень обобщения	Выводы конкретны, построены на обобщении	2	

	результатов		
	Выводы неполные	1	
	Выводов нет, неконкретны	0	
Максимальный балл		28	

### Шкала оценки за защиту проекта

Критерии	Градац ия	Балл ы	Оценк а
1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	Соответствует полностью	2	
	Соответствует не в полном объеме	1	
	Не соответствуют	0	
2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	Структурировано, обеспечивает	2	
	Частично	1	
	Не структурировано, не обеспечивает	0	
3. Культура выступления	Рассказ, обращённый к аудитории/ рассказ без обращения к тексту	2	
	Рассказ с частым обращением к тексту	1	
	Чтение с листа	0	
4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	Доступно без уточняющих вопросов	2	
	Доступно с уточняющими вопросами	1	
	Недоступно с уточняющими вопросами	0	
5. Качество презентации	Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	2	
	Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1	
	Презентация отсутствует	0	
6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 5 минут)	Соответствует	2	
	Превышен (не более 2 минут)	1	

	Превышен (более 2 минут)	0	
7. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	Умеет вести дискуссию	2	
	Частично	1	
	Не может аргументировано ответить оппоненту	0	
8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	Владеет свободно	2	
	Частично	1	
	Не владеет	0	
9.Результативность проекта, его качество	Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	2	
	Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	1	
	Проектный продукт отсутствует	0	
Максимальный балл		18	

**Общий балл за проект  
(среднее арифметическое выполнения и защиты проект)**

Баллы			Оценка
Выполнение проекта	Защита проекта	Средний балл	
28 – 25	18 – 16	23 – 21	«5»
24 – 21	15 – 13	20 – 17	«4»
20 – 17	12 – 9	16 – 13	«3»
17 и менее	9 и менее	12 и менее	«2»

**Оценочное средство – тестирование**

**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

Критерии	Показатели	Оценка
Количество выполненных тестовых заданий	50% и менее	«неудовлетворительно»
	51% и более	«удовлетворительно»
	65% и более	«хорошо»
	80% и более	«отлично»

### Оценочные средства промежуточной аттестации

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

При определении уровня достижений, обучающихся на 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;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

*(максимум – 5 баллов)*

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия учебного	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным	1 балл



материала	лекционным курсом и с учебной литературой	
	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 практических задач	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 свои действия	1 балл
	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**

##### **Оценочное средство – практическое задание**

##### **Примерная тематика практических заданий**

##### **Раздел «Гимнастика с методикой преподавания»**

1. Описать и продемонстрировать основные строевые упражнения.
2. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в стойках.
3. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в седах.
4. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в упорах.
5. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в равновесиях.

6. Описать и продемонстрировать основные исходные положения приседов.
7. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для формирования осанки и их разновидности.
8. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
9. Прикладные упражнения гимнастики.
10. Описать и продемонстрировать технику Акробатических упражнений (для заданного школьного возраста).
11. Описать и продемонстрировать технику лазания по канату

### **Раздел «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

1. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий беговыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
2. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий прыжковыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
3. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий метательными видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
4. Составить и продемонстрировать комплекс специальных беговых упражнений (8-12 упражнений)
5. Составить и продемонстрировать комплекс специальных прыжковых упражнений (8-12 упражнений)
6. Составить и продемонстрировать комплекс специальных метательных упражнений (8-12 упражнений)

### **Раздел «Подвижные игры с методикой преподавания»**

1. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей дошкольного возраста.
2. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
3. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей среднего школьного возраста.
4. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей старшего школьного возраста.
5. Методика и организация проведения подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта (на примере выбранного вида спорта и возраста обучающихся).

### **Раздел «Лыжная подготовка с методикой преподавания»**

1. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке для обучения попеременному двухшажному классическому ходу в 1-2 классе.
2. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке для обучения одновременному бесшажному классическому ходу в 3-4 классе.
3. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке используя имитационные упражнения.
4. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке для закрепления техники одновременного одношажного классического хода в 6-7 классе.
5. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке для закрепления техники конькового хода в 7-8 классе.
6. Составить фрагмент основного этапа урока по лыжной подготовке для обучения техники спуска и подъема в 4-5 классе.
7. Разработать и продемонстрировать комплекс специальных упражнений для развития выносливости в лыжной подготовке.
8. Разработать и продемонстрировать специальных упражнений для развития силы в лыжной подготовке.

### **Раздел «Спортивные игры с методикой преподавания»**

1. Опишите и продемонстрируйте технику и методику обучения ударам головой в футболе.
2. Техника нижней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
3. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
4. Техника передачи двумя руками сверху в волейболе. Методика обучения.
5. Техника передачи двумя руками снизу в волейболе. Методика обучения.
6. Техника прямого нападающего удара в волейболе. Методика обучения.
7. Техника одиночного блокирования в волейболе. Методика обучения.
8. Техника передачи мяча согнутой рукой сверху в гандболе. Методика обучения.
9. Техника ловли мяча двумя руками в гандболе. Методика обучения.
10. Техника ведения мяча в гандболе. Методика обучения.
11. Техника броска мяча согнутой рукой сверху после ведения в прыжке в гандболе. Методика обучения.
12. Техника броска мяча согнутой рукой сверху после встречной передачи в прыжке в гандболе. Методика обучения.
13. Техника броска мяча согнутой рукой сверху по дуге после ведения в гандболе. Методика обучения.

14. Техника броска мяча согнутой рукой сверху по дуге после встречной передачи в гандболе. Методика обучения.
15. Техника броска мяча в баскетболе.
16. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с применением средств баскетбола (для заданного школьного возраста).

### **Раздел «Плавание с методикой преподавания»**

1. Составить комплекс упражнений, направленных на освоение с водой.
2. Составить комплекс упражнений для обучения технике плавания способом кроль на груди/спине.
3. Составить комплекс упражнений для обучения технике плавания способом брасс.
4. Составить комплекс упражнений для обучения технике стартов со стартовой тумбы.
5. Подобрать игры для преодоления сопротивления воды.
6. Подобрать игры с погружением в воду с головой.
7. Подберите игры с открыванием глаз в воде.
8. Подберите игры на всплытие и лежание на воде.
9. Подберите игры с элементами прикладного плавания.
10. Комплекс упражнений на согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди/спине.
11. Комплекс упражнений на согласование движений рук и ног при плавании способом брасс.
12. Составить комплекс специальных упражнений на развитие силы в плавании.

### **Раздел «Туризм с методикой преподавания»**

1. Отобрать и продемонстрировать работу с личным, групповым и специальным снаряжением.
2. Продемонстрировать укладку рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт.  
Продемонстрировать установку палатки.
3. Продемонстрировать вязку узлов.
4. Работа с картами различного масштаба. Чтение карт.
5. Работа с компасом. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту.  
Построение азимута.
6. Измерить расстояние на карте и на местности. Продемонстрировать способы измерения величины среднего шага.

7. Продемонстрировать приемы и способы транспортировки пострадавшего с учетом характера и места повреждения, состояния и количества людей, оказывающих помощь.

8. Продемонстрировать приемы и способы наложения различных видов повязок на части тела пострадавшего, в зависимости от полученных травм в походных условиях.

### **Раздел «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»**

1. Опишите и продемонстрируйте технику выполнения кувырка вперед, назад через плечо.

2. Опишите и продемонстрируйте технику выполнения страховки при падении на бок, вперед.

3. Раскройте методику обучения падения на бок в борьбе.

4. Выполните 2 базовых шага - V-step и A-step, назовите основное отличие данных шагов.

5. Выполните 5 базовых шагов – Mambo, Pivot, Step touch, Open step, Grapevine.

6. Выполните 5 базовых шагов – Knee up, Cross, double Step touch, march, Basic step.

7. Выполните 5 базовых шагов – Heel touch, Toe touch, Step Cross, Straddle, Jumping Jack.

8. Составьте фрагмент основной части занятия по базовой аэробике состоящий из одного музыкального квадрата.

9. Составьте фрагмент основной части занятия по степ-аэробике состоящий из одного музыкального квадрата.

### **Оценочное средство – защита проекта**

#### **Примерные темы проектов:**

1. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
2. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста.
3. Средства специальной физической подготовки в спортивных играх.
4. Методика преподавания гимнастики в школе (с указанием возраста обучающихся).
5. Средства футбола для детей младшего школьного возраста.
6. Элементы единоборств на уроках по физической культуре.
7. Средства и методы обучения техническим приемам футбола.
8. Средства и методы обучения техническим приемам баскетбола.
9. Средства и методы обучения техническим приемам волейбола.

10. Средства и методы обучения техническим приемам гандбола.
11. Подводящие упражнения в волейболе.
12. Элементы фитнеса на уроках по физической культуре (с указанием возраста обучающихся).
13. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках лёгкой атлетики (с указанием возраста обучающихся).
14. Развитие координации у детей средством ритмической гимнастики (с указанием возраста обучающихся).
15. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.
16. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях по легкой атлетике.
17. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях по плаванию.
18. Проект по туризму «Школьный поход».
19. Туризм в школе – развитие и популяризация.
20. Спортивно-прикладной туризм.

### **Оценочное средство – тестирование**

#### **Примерная тематика вопросов (ключи – см. приложение)**

#### **Раздел «Гимнастика с методикой преподавания»**

##### **Вариант №1**

1. На какие подгруппы подразделяются строевые упражнения?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания
  - 2) строевые приемы, построения и перестроения, передвижения
  - 3) строевые приемы, построения и перестроения, команды
  - 4) строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания
2. После какой команды принимается положение основной стойки?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) «Разойдись!»
  - 2) «Смирно!»
  - 3) «Вольно!»
  - 4) «Отставить!»
3. Для расчета подается команда « По порядку .....!»

дополните высказывание:

4. Поворот кругом выполняется?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) на  $180^\circ$
  - 2) на  $90^\circ$
  - 3) на  $45^\circ$
  - 4) на  $360^\circ$
  
5. «Вправо, на вытянутые в стороны руки, приставными шагами .....!»  
дополните высказывание:
  
6. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется .....?  
дополните определение:
  
7. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) расстояние
  - 2) дистанция
  - 3) уступ
  - 4) интервал
  
8. Сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения называется .....?  
дополните высказывание:
  
9. Боковая сторона строя - это...?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) фаланга
  - 2) фланг
  - 3) фронт
  - 4) линия
  
10. Команда «На месте стой» выполняется на .....счета?  
дополните высказывание:
  
11. Руки, согнутые в локтевых суставах и полусогнутыми пальцами, касаются плеч называется?  
укажите правильный вариант ответа:
  - 1) основная стойка
  - 2) стойка руки у плеч
  - 3) руки к плечам
  - 4) стойка руки к плечам

12. Для перестроения из одной шеренги в две подается команда «В две шеренги .....!»

дополните высказывание:

13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

укажите правильный вариант ответа

- 1) захват
- 2) хват
- 3) удержание
- 4) обхват

14. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется.....?

дополните определение:

15. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется?

укажите правильный вариант ответа

- 1) комбинация
- 2) программа
- 3) композиция
- 4) Выступление

16. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени называется.....?

дополните определение:

17. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?

укажите правильный вариант ответа

- 1) кувырок
- 2) шпагат
- 3) мост
- 4) Сальто

18. Положение стоя, при котором ноги врозь называется.....?

дополните определение:

19. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног называется.....?

дополните определение:

20. Вис – это:

укажите правильный вариант ответа:



- 1) такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата
- 2) такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
- 3) способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
- 4) прыжок со снаряда

### Вариант №2

1. Через какое плечо выполняется поворот кругом?

укажите правильный вариант ответа:

- 1- правое
- 2- левое
- 3- прыжком
- 4- любое

2. Строй, в котором учащиеся стоят один возле другого лица в затылок друг друга, называется.....?

дополните определение:

3. Какую команду дает замыкающий назвав свой номер при расчете по порядку?

укажите правильный вариант ответа:

- 1- "Мой номер последний"
- 2- "Задание выполнено"
- 3- "Расчет окончен"
- 4- «Расчет закончен"

4. Команда, подаваемая при перестроении уступом, "По расчёту шагом .....!"

дополните высказывание:

5. Для чего используются общеразвивающие упражнения?

укажите правильный вариант ответа:

- 1- для обучения гимнастическим упражнениям
- 2- для разминки всего тела
- 3- только для разминки ног
- 4- для разминки рук

6. Расстояние между занимающимися в колонне называется.....?

дополните определение:

7. При перестроении в две шеренги «Первые» номера?

укажите правильный вариант ответа:

- 1- идут вперед с левой ноги и встают перед "Вторыми" номерами
- 2- идут вперед с правой ноги и встают перед "Вторыми" номерами

- 3- стоят на месте
- 4- прыгают на месте

8. Способы увеличения интервала или дистанции строя называется.....?  
дополните определение:

9. Что делают "Вторые" номера при перестроении в две шеренги?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1- идут с левой ноги назад и встают за "Первыми" номерами
- 2- идут с правой ноги назад и встают за "Первыми" номерами
- 3- стоят на месте
- 4- идут вокруг «Первых» номеров

10. Действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя называются.....?  
дополните определение:

11. Из упора присев, взявшись руками за середины голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку....?

- 1- на голове
- 2- на руках
- 3- на лопатках
- 4- на ногах

12. Положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точки опоры называется.....?  
дополните определение:

13. При выполнении общеразвивающих упражнений подается команда?

- 1- «Упражнение делай»
- 2- «Упражнение смотри»
- 3- «Упражнение повторяй»
- 4- «Упражнение начинай»

14. Ходьба на носках по гимнастической скамейке относится к упражнениям на.....?  
дополните высказывание:

15. Поворот "направо" осуществляется ...?

укажите правильный вариант ответа:

- 1- в сторону левой руки на левой пятке и на правом носке
- 2- прыжком направо
- 3- в сторону правой руки на правой пятке и на левом носке
- 4- в сторону левой руки на левом носке и правой пятке

16. При проведении общеразвивающих упражнений нужно учитывать .....показ?
17. Упражнения, связанные с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и сохранением равновесия- это?
- 1- акробатические упражнения
  - 2- упражнения в переползании
  - 3- статические упражнения
  - 4- упражнения на равновесие
18. При переходе на ходьбу по диагонали подается команда «По ..... марш!»  
дополните высказывание:
19. Какого термина не существует?  
укажите правильный вариант ответа:
- 1- упор лёжа
  - 2- упор висом
  - 3- упор присев
  - 4- упор стоя
20. Обруч, скакалка, булавы, лента относятся к ..... гимнастике?  
дополните высказывание:

## **Раздел «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

### **Вариант №1**

1. \_\_\_\_\_ - это вид спорта, включающий в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье.
2. Какие дистанции относят к спринтерскому бегу?
3. Назовите фазы бега на средние и длинные дистанции.
4. \_\_\_\_\_ движений характеризует частоту циклов или движений в единицу времени и зависит от массы движущегося тела (звена)?
5. \_\_\_\_\_ фаза – это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия?
6. Что такое циклическое упражнение?

7. Если в двигательных действиях повторений не происходит, и они меняются по форме и по структуре, то как называют такие упражнения?
8. С какого старта начинают забеги в беге на короткие дистанции?
9. \_\_\_\_\_ бег - это командный вид бега, где поочередно пробегают определенные отрезки дистанции, передавая друг другу \_\_\_\_\_ палочку.
10. Как называется главная фаза в легкоатлетических прыжках?
11. Этот вид бега лучше всего развивает выносливость:
- а) бег на средние дистанции
  - б) бег на короткие дистанции
  - в) бег на длинные дистанции
12. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:
- а) бег, ходьба
  - б) ходьба, подвижные игры, плавание
  - в) опорные прыжки, кувырки
13. Что такое кросс?
- а) бег с барьерами
  - б) бег по пересеченной местности
  - в) бег с ускорением
14. Выберите дистанцию спринтерского бега:
- а) 100 м
  - б) 1000 м
  - в) 500 м
15. Как иначе называют легкую атлетику?
- а) «Царица полей»
  - б) «Королева спорта»
  - в) «Принцесса цирка»
16. Что не относится к легкой атлетике?
- а) ходьба
  - б) метание топора
  - в) метание копья
17. Какие бывают способы прыжка в длину с разбега?
- а) «перекидной»
  - б) «фосбери-флоп»
  - в) «согнув ноги»

18. Какой год считается датой появления легкой атлетики как вида спорта в России?
- 1606
  - 1888
  - 1939
19. Выберите фазы прыжка в высоту с разбега:
- Разбег, отталкивание, переход через планку (полет), приземление
  - Разбег, переход через планку (полет), приземление
  - Разбег, толчок, переход через планку (полет), приземление
20. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию для восстановления систем организма после нагрузки:
- плотно поесть
  - выпить 0,30 л воды 1 кг веса
  - в движении восстановить дыхание и пульс до нормального

### Вариант №2

- Легкая атлетика - это вид спорта, включающий в себя \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.
- Какие дистанции относят к бегу на средние дистанции?
- Назовите фазы бега на короткие дистанции.
- Темп движений характеризует \_\_\_\_\_ циклов или движений в единицу времени и зависит от массы движущегося тела (звена)?
- Что такое главная фаза в упражнении?
- Что такое ациклическое упражнение?
- \_\_\_\_\_ упражнение - это упражнение, в котором постоянно повторяется цикл движений.
- С какого старта начинают забеги в беге на средние и длинные дистанции?
- Перечислите виды легкоатлетических прыжков.
- Отталкивание - это \_\_\_\_\_ фаза в легкоатлетических прыжках.
- Этот вид бега лучше всего развивает скоростно-силовые способности:

- а) бег на средние дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- в) бег на длинные дистанции

12. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:

- а) метания, прыжки
- б) ходьба, подвижные игры, плавание
- в) опорные прыжки, кувырки

13. Что такое стипль-чез?

- а) бег с препятствиями
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

14. Выберите дистанцию стайерского бега:

- а) 100 м
- б) 5000 м
- в) 500 м

15. Какие дисциплины преобладают в легкой атлетике по количеству?

- а) беговые
- б) прыжковые
- в) метательные

16. Что не относится к легкой атлетике?

- а) толкание ядра
- б) метание топора
- в) метание молота

17. Какие бывают способы прыжка в высоту с разбега?

- а) «перекидной»
- б) «фосбери-флоп»
- в) «согнув ноги»

18. Какая дата считается датой появления легкой атлетики как вида спорта в России?

- а) 26.08.1606
- б) 06.08.1888
- в) 16.08.1939

19. Выберите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) Разбег, переход через планку, приземление
- в) Разбег, толчок, полет, приземление

20. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на сверхдлинную дистанцию для восстановления систем организма после нагрузки:

- а) плотно поест
- б) выпить 0,30 мл воды 1 кг веса
- в) в движении восстановить дыхание и пульс до нормального

## Раздел «Подвижные игры с методикой преподавания»

### Вариант №1

1. Подвижные игры изучают с ..... класса?

дополните высказывание:

2. Какие физические качества развивают подвижные игры?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) быстроту
- 2) силу, ловкость
- 3) выносливость, гибкость
- 4) быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость

3. Подвижные игры могут быть?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) командными и не командными
- 2) легкими и тяжелыми
- 3) грубыми и мягкими
- 4) спортивными, активными

4. Объяснение игры начинается с .....?

дополните высказывание:

5. Что относится к инвентарю для проведения подвижных игр?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) флажки, мячи, обручи, скакалки
- 2) цветные повязки, жилеты
- 3) скамейки, кегли, гимнастические палки, мячи
- 4) все перечисленное

6. Если подвижная игра проводится на воздухе, то необходимо подготовить.....?

дополните высказывание:

7. Выберите командную подвижную игру?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) « День и ночь »

- 2) «Шашки»
- 3) « Гуси- лебеди»
- 4) «Море волнуется»

8. В играх-эстафетах побеждает команда, которая выполнила быстрее всех задание и .....?

дополните высказывание:

9. Определите формы организации подвижных игр?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) урочная и внеклассная
- 2) урочная и внеурочная
- 3) внеурочная и внеклассная
- 4) урочная и домашняя

10. Площадка для проведения подвижных игр имеет .....форму?

дополните высказывание:

11. Не содержит речитатив подвижная игра?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) «Два мороза»
- 2) «Совушка»
- 3) «Гуси-гуси»
- 4) «Космонавты»

12. Выбор водящего: Раз, два, три, четыре, пять. Мы собрались поиграть. К нам сорока прилетела и тебе водить велела; осуществляется по .....?

дополните высказывание

13. В ..... части урока для детей 1-4 классов рекомендуется проводить подвижные игры на развитие ловкости и быстроты?

дополните высказывание:

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

укажите правильный вариант ответа:

- 1) путем расчета;
- 2) путем фигурной маршировки;
- 3) учителю
- 4) по жребию

15. Какими бывают подвижные игры по степени подвижности?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) малой и высокой
- 2) малой и средней
- 3) малой, средней , интенсивной



4) малой, средней и высокой

16. Какие морально-волевые качества воспитываются в подвижных играх?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) быстроту, смелость
- 2) силу, решительность
- 3) смелость, решительность
- 4) гибкость, решительность

17. При подборе подвижных игр необходимо учитывать..... занимающихся?  
дополните высказывание:

18. Подвижные игры являются ..... физического воспитания?  
дополните высказывание:

19. Если подвижная игра проводится в кругу, то объяснение игры происходит?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) в центре круга
- 2) за кругом
- 3) перед кругом
- 4) в кругу на одной линии с игроками

20. После чего участники игры "Вышибалы" выбывают из игры?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) если поймали мяч
- 2) после попадания мяча с отскока от пола
- 3) всё вышперечисленное
- 4) после прямого попадания мяча

### **Вариант №2**

1. Подвижная игра – незаменимое ..... физического воспитания, пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально волевых качеств?  
дополните определение:

2. При применении подвижных игр решаются задачи?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) образовательные, оздоровительные
- 2) образовательные, воспитательные
- 3) оздоровительные, воспитательные
- 4) образовательные, оздоровительные, воспитательные

3. Подвижная игра «Караси и щука» проводится для детей..... классов?

дополните высказывание:

4. Какие движения в основном используются в играх большой подвижности? укажите правильный вариант ответа:

- 1) ходьба и бег
- 2) бег и прыжки
- 3) ходьба и метание
- 4) бег, прыжки и метание

5. Способ распределения на команды, при котором ..... сами набирают игроков в свою команду?

дополните высказывание:

6. Игры с метанием на дальность в цель в 5 классе?

- 1) «Лапта с препятствием»
- 2) «Мяч соседу»
- 3) «Ловкие и меткие»
- 4) «Космонавты»

7. После окончания игры необходимо подвести.....игры?

дополните высказывание:

8. Подвижные игры в 1-2 классах в отличие от 7-8 классов?

- 1) грубые
- 2) простые
- 3) одинаковые
- 4) сложные

9. Подвижные игры развивают .....качества?

дополните высказывание:

10. Какие игры относятся к подвижным?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) «Кошки и мышки»
- 2) «Волейбол»
- 3) «Настольный теннис»
- 4) «Баскетбол»

11. Подвижные игры усложняются с учетом.....?

дополните высказывание:

12. Подвижная игра «Лиса и куры» проводится в?

укажите правильный вариант ответа:

- 1) 1-4 классах
- 2) 5-8 классах
- 3) 9-10 классах
- 4) 11 классе

13. Эстафета, которая проводится по кругу называется.....?  
дополните высказывание:

14. К играм аттракционам относятся?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) «Волки во рву!»
- 2) «Мяч среднему!»
- 3) «Белые медведи!»
- 4) «Вокруг стульев»

15. Что не входит в схему объяснения подвижной игры?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) название игры, цель
- 2) судья в игре
- 3) содержание и правила игры
- 4) роли играющих и их расположение на площадке

16. В заключительной части урока проводят игры ..... интенсивности?  
дополните высказывание:

17. Площадка для проведения подвижных игр имеет ..... форму?  
дополните высказывание:

18. Для какого возраста проводится подвижная игра «Пионербол»?  
укажите правильный вариант ответа:

- 1) для младшего школьного возраста
- 2) для среднего школьного возраста
- 3) для подростков
- 4) для старшего школьного возраста

19. Для проведения подвижной игры необходимо подготовить спортивный .....?  
дополните высказывание:

20. Подвижные игры, способствующие успешному овладению элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта, называются?

- 1) элементарные
- 2) коллективные

- 3) игры, подводящие к спортивной деятельности
- 4) индивидуальные

### Раздел «Спортивные игры с методикой преподавания»

#### 1. Баскетбол:

#### Вариант №1

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года

4. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

5. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

6. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю

7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча
- б) повороты
- в) перебежки

8. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты

9. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег
- б) ловлю
- в) бросок мяча

10. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки

11. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды?

12. На какой высоте находится баскетбольная корзина?

13. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

14. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

15. Какова продолжительность игры в баскетбол (ФИБА)?

16. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

17. В какой стране зародился «баскетбол»?

18. Какие физические качества развивает «баскетбол»?

19. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

20. К какому разделу школьной программы относится «Баскетбол»?

### **Вариант №2**

1. В какой стране зародился «баскетбол»?

- а) Аргентина
- б) Англия
- в) США

2. Входит ли «баскетбол» в программу Олимпийских игр?

- а) да
- б) нет
- в) периодически

3. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 8

4. Как начинается игра в баскетбол?

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судьё
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

5. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

6. На какой высоте от пола находится корзина?

- а) на высоте 3 метров (3,05)
- б) на расстоянии вытянутой руки
- в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
- г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

7. Какое время игры учитывается в баскетболе?

- а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
- б) грязное (время не останавливают, когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

8. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты
- в) броски в корзину

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча
- б) повороты
- в) перебежки

11. Кто является создателем игры «баскетбол»?

12. Сколько очков присуждается при забрасывании мяча в корзину соперника «с игры»?

13. Сколько шагов с мячом не является нарушением правил?

14. Сколько времени дается команде на атаку кольца соперника?

15. Сколько времени дается команде при завладении мячом на своей половине поля на переход на половину соперника?

16. Сколько замен разрешается делать в баскетболе?

17. Сколько персональных фолов необходимо набрать игроку для удаления с поля (по правилам ФИБА)?

18. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

19. Сколько длится баскетбольный матч (по правилам ФИБА)?

20. Относится ли «Баскетбол» к разделам школьной программы? К каким?

## **2. Волейбол:**

### **Вариант №1**

1. Что означает слово волейбол?

- а) сетка и мяч
- б) рука и мяч
- в) удар с лёту и мяч
- г) удар рукой и мяч

2. С чего начинается розыгрыш мяча в волейболе?

- а) с передачи
- б) с подачи
- в) с подбрасывания мяча арбитром над сеткой
- г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия
- б) Куба
- в) США
- г) Испания

4. Что из перечисленного не будет ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- а) игра ногой
- б) удар при поддержке партнёра
- в) касание сетки при выполнении нападающего удара
- г) бросок мяча

5. Какова высота женской сетки в волейболе на официальных соревнованиях девушек от 18 лет и старше

- а) 2.56 м
- б) 3.17 м
- в) 2.24 м
- г) 2.10 м

6. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- а) 2,5 м
- б) 3 м
- в) 3,5 м
- г) 4 м

7. Основные элементы в волейболе

- а) Поддача, прыжок в длину, пас, метание.
- б) передача, блокирование, отжимание, бросок
- в) поддача, блокирование, передача, нападающий удар
- г) нападающий удар, рывок, бросок.

8. В качестве специальной разминки в волейболе используют:

- а) упражнения на выносливость
- б) броски и передачи мяча
- в) строевые упражнения
- г) упражнения на гимнастических снарядах

9. Какого элемента(фазы) нет в технике выполнения нападающего удара в волейболе

- а) удар
- б) прыжок
- в) разбег
- г) скольжение

10. Какой из морфофункциональных показателей в наибольшей степени влияет на predisposedness к игре в волейбол



- а) рост
- б) вес
- в) объем грудной клетки

11. Технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой, называется \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_ игры – метод ведения игрового процесса, в который включена организация построения, начального расположения игроков, место действия игроков, последовательность действий и выбор оптимальной стратегии игры

13. Комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре называется \_\_\_\_\_ игры

14 Ввод мяча в игру, при котором мяч подбрасывается невысоко, а удар осуществляется ниже плечевого сустава называется \_\_\_\_\_ подача мяча

15. \_\_\_\_\_ - Игрок команды, выполняющий исключительно защитную функцию, а также выделяющийся другим цветом формы

16. \_\_\_\_\_ — действие, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку.

17. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

18. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

19. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

20. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

### Вариант №2

1. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Пьер де Кубертен
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Хольгер Нильсен

2. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- а)  $8 \times 16$  м
- б)  $9 \times 18$  м
- в)  $10,97 \times 23,77$  м
- г)  $15 \times 28$  м

3. Какова высота мужской сетки в волейболе на официальных соревнованиях среди мужчин от 18 лет

- а) 2.76
- б) 2.11
- в) 2.43
- г) 3.05

4. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче по официальным правилам волейбола

- а) 8
- б) 6
- в) 5
- г) 1

5. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15
- б) 20
- в) 25
- г) 30

6. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- а) игра без номеров
- б) игра в холодную погоду в специальных костюмах для тренировки
- в) игра в очках
- г) игра босиком

7. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 4, 5, 6
- г) 1, 5, 6

8. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- а) 6
- б) 3
- в) 4
- г) 5

9. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- а) 10
- б) 8

- в) 3
- г) 15

10. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- а) блокирование подачи соперника
- б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- в) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

11. Начало розыгрыша мяча, при котором игрок вводит мяч в игру, находясь за пределами площадки называется: \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_ мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

13. \_\_\_\_\_ - действие, которое происходит, когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д

14. Подача мяча, передача, нападающий удар, прием мяча, блокирование - это основные \_\_\_\_\_ приемы игры

15. \_\_\_\_\_ удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки

16. Одной из разновидностей волейбола, в котором в команде на площадке находится 2 человека, играющих на песке, называется \_\_\_\_\_ волейбол.

17. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

18. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

19. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

20. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

### **3. Гандбол:**

#### **Вариант №1**

1. Спортивная игра гандбол зародилась в..... ?

2. В каком году гандбол стал Олимпийским видом спорта?
3. Сколько человек играет на поле в одной команде?
4. Сколько времени длится одна игра?
5. Сколько разрешается держать мяч в руках?
6. Сколько штрафных минут дается удаленному игроку?
7. Касаться площадки в пределах площади ворот может только?
8. До скольких очков играют в гандбол?
9. За каждый мяч попавший в ворота соперника забившей команде начисляется \_\_\_\_\_ очко.
10. Когда можно брать тайм-аут команде?
11. Сколько разрешено замен во время игры?
  - а) 5
  - б) 7
  - в) 9
  - г) не ограничено
12. Что означает слово «Гандбол»?
  - а) летающий мяч
  - б) ручной мяч
  - в) бросок мяча
  - г) отскок мяча
13. Какие термины не относятся к гандболу?
  - а) бросок по воротам
  - б) ведение мяча
  - в) пенальти
  - г) бросок в кольцо
14. Какой размер ворот в гандболе?
  - а) 2х3 м
  - б) 1,5х3м
  - в) 2х4м
  - г) 2,5х3,5м
15. Игра проводится на прямоугольной площадке размером?
  - а) 20х30 м

- б) 20x40м
- в) 12x24м
- г) 18x35м

16. Сколько шагов разрешается делать с мячом в руках без ведения?
- а) 5 шагов
  - б) 3 шага
  - в) 4 шага
  - г) не ограниченное количество раз
17. Имеет ли право вратарь отбивать мяч ногами?
- а) да, если он находится в пределах зоны
  - б) да, в любой части площадки
  - в) нет
  - г) нет, не может потому что в гандболе нельзя играть ногами
18. Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча влечет за собой:
- а) четвертое удаление
  - б) автоматическую дисквалификацию
  - в) ничего
  - г) желтую карточку
19. Сколько игроков при игре в гандбол находится на площадке во время игры?
- а) 9
  - б) 7
  - в) 5
  - г) 6
20. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает ее, то такой мяч может играть.
- а) любой игрок, если он не находится в площади ворот
  - б) только вратарь
  - в) вратарь или защитник
  - г) любой игрок

### Вариант №2

1. Как переводится название игры гандбол?
2. Из скольких человек состоит команда в гандболе?
3. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?

4. Касаться площадки в пределах площади ворот может только \_\_\_\_\_ соответствующей команды.
5. \_\_\_\_\_ — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.
6. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться \_\_\_\_\_.
7. Бросок считается выполненным, когда \_\_\_\_\_.
8. Дисквалификация сопровождается предъявлением \_\_\_\_\_.
9. \_\_\_\_\_ назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение.
10. \_\_\_\_\_ назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций команда лишается верной возможности забросить гол.
11. Сколько удалений одного и того же игрока влекут за собой более серьезные санкции в виде удаления на всю игру?
- а) 5
  - б) 3
  - в) 4
  - г) не ограничено
12. Каким должно быть расстояние между выполняющим бросок игроком и соперниками в любом случае?
- а) не меньше 3 метров
  - б) не меньше 4 метров
  - в) не меньше 5 метров
  - г) не меньше 6 метров
13. Не более скольких секунд игрок может удерживать мяч?
- а) не более 2
  - б) не более 3
  - в) не более 7
  - г) не более 6
14. Сколько раз каждая команда имеет право в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут?
- а) 1
  - б) 2
  - в) 3
  - г) 4

15. Сколько длится перерыв между таймами?

- а) 5
- б) 8
- в) 10
- г) 15

16. Сколько минут длится каждый тайм?

- а) 20
- б) 30
- в) 35
- г) 60

17. Сколько таймов в матче?

- а) 2
- б) 1
- в) 3
- г) 4

18. Сколькими судьями обслуживается матч?

- а) 4
- б) 3
- в) 2
- г) 1

19. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает ее, то такой мяч может играть.

- а) любой игрок, если он не находится в площади ворот
- б) только вратарь
- в) вратарь или защитник
- г) любой игрок

20. Сколько человек могут одновременно находиться на площадке?

- а) 7
- б) 8
- в) 9
- г) 10

#### **4. Футбол:**

#### **Вариант №1**

1. Сколько человек играют на поле в футболе?

- а) 8 от каждой команды
- б) 9 от каждой команды
- в) 10 от каждой команды
- г) 11 от каждой команды

2. Кто такой «голкипер»?

- а) Вратарь
- б) Нападающий
- в) Защитник
- г) Полузащитник

3. Сколько по времени длится футбольный матч?

- а) 2 тайма по 30 мин
- б) 2 тайма по 20 мин
- в) четыре четверти по 15 мин
- г) 2 тайма по 45 мин

4. Когда назначается угловой удар?

- а) Когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
- б) Когда мяч вышел за пределы поля от защитника
- в) Когда мяч вышел за лицевую линию от защитника или вратаря

5. Какие цвета карточек существуют в футболе?

- а) Красная и желтая
- б) Зеленая, красная и желтая
- в) Черная и красная
- г) Синяя и красная

6. Сколько желтых карточек возможно получить игроку за одну игру?

- а) Одну
- б) Две
- в) Ни одной
- г) Три

7. Что такое финт в футболе?

- а) Определение местоположения мяча
- б) Название тайма
- в) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника
- г) Второе наименование полузащитника

8. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- а) жеребьёвкой
- б) по решению арбитра
- в) на выбор гостей



г) на выбор хозяев

9. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

- а) 1
- б) 3
- в) 4
- г) 5

10. Какая страна считается «Родиной» футбола?

- а) Бразилия
- б) Аргентина
- в) Уругвай
- г) Англия

11. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

12. Что означает предъявленная арбитром желтая карточка?

13. Что означает предъявленная арбитром красная карточка? За что назначается «пенальти»?

14. На каком расстоянии от линии ворот находится «точка пенальти»?

15. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

16. Что называют в футболе «девяткой»?

17. Имеет ли право судья в футболе, добавлять время игры по истечении основного времени?

18. Какой удар считается самым точным по сравнению с другими ударами по мячу в футболе?

19. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?

20. Какие цвета карточек существуют в футболе?

### **Вариант №2**

1. Вбрасывание мяча в футболе, из-за боковой линии производится

- а) Одной рукой из-за головы с места
- б) Двумя руками снизу

- в) Одной рукой от плеча с разбегу
- г) Двумя руками из-за головы с места и короткого разбега

2. Сколько арбитров судят игру футбол?

- а) 3 (один главный в поле и два линейных)
- б) 1 (один главный)
- в) 4 (один главный в поле и три линейных)
- г) 2 (один главный в поле и один помощник)

3. Продолжительность игры в футболе составляет

- а) Два тайма по 30 мин
- б) Два тайма по 40 мин
- в) Два тайма по 45 мин
- г) Пять таймов по 60 мин

4. Вратарю в футболе разрешается играть руками

- а) Только на своей половине поля
- б) Только в пределах вратарской зоны
- в) Только в пределах штрафной зоны
- г) Запрещено играть руками

5. Имеет ли право судья в футболе, добавлять время игры по истечении основного времени?

- а) Нет
- б) Да, но не более 1 мин
- в) Судья имеет право добавить любое количество времени на свое усмотрение
- г) Да, но не более 3 мин

6. Основные функции линейного арбитра в футболе?

- а) Помощь главному арбитру в спорные игровые моменты
- б) Следить за численностью состава и правильностью проведения замен
- в) Определение положения «вне игры» и выход мяча за боковую и лицевую линии
- г) Следить за игровым временем

7. В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры

- а) Удаляется с поля на 10 мин
- б) Автоматически получает красную и покидает поле до конца игры
- в) Имеет право закончить игру до конца, но следующую встречу обязан пропустить
- г) Автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу

8. Если при игре в футбол мяч уходит за лицевую линию от защитников или вратаря назначается

- а) Пенальти
- б) Штрафной удар
- в) Свободный удар
- г) Угловой удар

9. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?
- а) Не ближе 3м
  - б) Не ближе 7м
  - в) Не ближе 9м
  - г) Не ближе 10м
10. Какого игрока называют «голкипер»?
- а) Вратаря
  - б) Нападающего
  - в) Защитника
  - г) Полузащитника
11. Какая страна считается «Родиной» футбола?
12. Сколько игроков находится на футбольном поле во время игры в составе одной команды?
13. Что назначается в футболе при нарушении правил защищающейся командой в штрафной площади?
14. Сколько замен разрешается производить тренеру в официальных матчах ФИФА?
15. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?
16. Относится ли «Футбол» к разделам школьной программы? К каким?
17. Что происходит после получения игроком красной карточки? Он удаляется с поля
18. Может ли вратарь быть удален с поля?
19. Какие цвета карточек существуют в футболе?
20. Как в футболе называют гол забитый в собственные ворота?

**Вариант №1**

1. Назовите самый распространенный лыжный ход.
  - а) Попеременный двухшажный;
  - б) Бесшажный коньковый ход;
  - в) Четырехшажный классический ход;
  - г) Одновременный трехшажный классический ход.
  
2. Назовите стойку отдыха на спуске.
  - а) Низкая стойка;
  - б) Средняя стойка;
  - в) Высокая стойка.
  
3. Укажите способ торможения, который больше всего подходит для начинающих лыжников:
  - а) Боком;
  - б) Падением;
  - в) Плугом;
  - г) Боковым соскальзыванием.
  
4. Укажите, какого способа передвижения на лыжах не существует.
  - а) Попеременный четырехэтажный ход;
  - б) Одновременный бесшажный классический ход;
  - в) Попеременный двухшажный классический ход;
  - г) Попеременный четырехшажный классический ход.
  
5. Укажите куда следует наносить парафин при передвижении на лыжах классическим ходом
  - а) На всю длину лыжи;
  - б) На колодку лыжи;
  - в) На носок лыжи;
  - г) На концы лыжи.
  
6. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:
  - а) Защищать лыжи от механических повреждений;
  - б) Улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом;
  - в) Обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи;
  - г) Для снижения скорости передвижения на лыжах.
  
7. Выделите первые приспособления для передвижений по снегу:
  - а) Снегоступы;
  - б) Снегоходы;
  - в) Скользящие лыжи;
  - г) Лапти.

8. Назовите оптимальные погодные условия для занятий лыжным спортом в школе:
  - а) Безветренная погода  $t +15^{\circ} \text{C}$ ;
  - б) Сильный ветер  $t -30^{\circ} \text{C}$ ;
  - в) Безветренная погода  $t -30^{\circ} \text{C}$ ;
  - г) Безветренная погода  $t -5^{\circ} -8^{\circ} \text{C}$ .
  
9. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического хода:
  - а) Длина палок равна росту лыжника;
  - б) Длина палок немного выше роста лыжника;
  - в) Длина палок на 30см меньше роста лыжника;
  - г) Длина лыжных палок должна значительно превышать рост лыжника.
  
10. Назовите основной критерий подбора лыж:
  - а) По росту;
  - б) По цвету;
  - в) По ширине лыжни;
  - г) По толщине лыжи.
  
11. Назовите способ подъема на склон приставными шагами.
  
12. Напишите способ выполнения поворотов вправо и влево на спуске или по дистанции.
  
13. Напишите правильный способ держания палок.
  
14. Назовите наиболее скоростную стойку для спуска.
  
15. Напишите лыжный ход, в котором лыжник выполняет одновременные отталкивания палками без отталкивания ногами.
  
16. Назовите лыжный ход, в котором лыжник скользит в правую и левую стороны после отталкивания.
  
17. Вставьте пропущенное слово: Лыжные мази и парафины имеют \_\_\_\_\_ диапазон использования.
  
18. Назовите основное средство в лыжной подготовке.
  
19. Напишите способ торможения в случае экстремальной необходимости.
  
20. Напишите в каких случаях лыжник использует высокую стойку.

### Вариант №2

1. Дайте определение понятию «Лыжная трасса»

- а) Участок местности, выделенный для проведения соревнований;
- б) Это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах;
- в) Лесистая зона отдыха, пригодная для лыжных прогулок;
- г) Пешеходная зона, проходящая вблизи дороги.

2. Назовите, что такое лыжный спорт?

- а) Один из самых массовых видов спорта;
- б) Обязательный минимум занятий на лыжах по ФВ;
- в) Массовый вид спорта, главной задачей которого является достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов.

3. Укажите количество основных стоек на спуске.

- а) 3
- б) 2
- в) 1
- г) 4

4. Назовите физическое качество, которое преимущественно развивается на занятиях по лыжной подготовке.

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Ловкость;
- г) Выносливость.

5. Назовите способ подбора лыжных ботинок.

- а) Лыжные ботинки должны быть на 1 размер больше;
- б) Лыжные ботинки должны быть на 1 размер меньше;
- в) Лыжные ботинки должны быть на 2 размера больше;
- г) Лыжные ботинки должны быть на 2 размера меньше.

6. Укажите в чем была обусловлена потребность человека в появлении лыж.

- а) Для развлечения;
- б) Для передвижения по глубокому снегу;
- в) Любопытством.

7. Укажите для чего существуют способы перехода с одного лыжного хода на другой.

- а) Изменения скорости передвижения;
- б) Изменения направления движения;
- в) Для предотвращения падения;
- г) Смены хода без потери времени.

8. Назовите не существующий способ подъема на лыжах.

- а) Лесенкой;

- б) Елочкой;
- в) Березкой.

9. Укажите вид спорта, сочетающий в себе бег на лыжах и стрельбу.
- а) Биатлон;
  - б) Лыжный спорт;
  - в) Керлинг;
  - г) Шорт-трек.
10. Назовите, что не относится к лыжному инвентарю.
- а) лыжи;
  - б) лыжные ботинки;
  - в) лыжные палки
  - г) булава.
11. Напишите, какую часть дистанции лыжник может преодолевать лыжным ходом «Елочка».
12. Дополните предложение: Движение частей тела лыжника, последовательно выполнив которые, он возвращается в исходное положение называют.
13. Дополните предложение: Число циклов или шагов, выполняемых лыжников за 1 минуту называют.
14. Дополните предложение: условно выделенная часть цикла хода лыжника называют.
15. Дополните предложение: центр давления лыжи на снег называют.
16. Дополните предложение: перемещение центра массы тела над опорой во время скольжения называют.
17. Напишите, что понимается под определением: способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.
18. Напишите, что понимается под определением: Способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
19. Дополните предложение: Ногу, принимающую на себя частично или полностью массу тела лыжника, называют.
20. Дополните предложение: мазь держания в лыжных гонках используют для увеличения \_\_\_\_\_ лыжи со снегом.

## Раздел «Плавание с методикой преподавания»

### Вариант №1

1. Назовите какого из стилей плавания не существует:

- а) Зайчик;
- б) Кроль;
- в) Брасс;
- г) Баттерфляй.

2. Укажите верный ответ: плавании кролем на спине смотреть надо:

- а) Влево;
- б) Вправо;
- в) Вниз;
- г) Вверх.

3. Назовите эффект, возникающий при нахождении тела в воде;

- а) Кумулятивный эффект;
- б) Эффект гидроневесомости;
- в) Эффект притяжения;
- г) Эффект давления.

4. Назовите какой из способов плавания не является спортивным:

- а) Баттерфляй;
- б) Брасс;
- в) На боку;
- г) На спине.

5. Укажите способ самый быстрый способ плавания:

- а) Вольный стиль;
- б) Кроль на груди;
- в) Кроль на спине;
- г) Баттерфляй.

6. Назовите способ плавания наиболее сложен в обучении?

- а) Кроль на груди;
- б) Кроль на спине;
- в) Брасс;
- г) Баттерфляй.

7. Укажите по какой стороне дорожки можно плавать время занятий в бассейне:

- а) Посередине;
- б) По левой стороне;



в) По правой стороне.

8. Укажите количество человек, участвующих в эстафетном плавании?

а) 6;

б) 5;

в) 4.

9. Дайте верный ответ: во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку:

а) Нет, будет дисквалифицирован;

б) Может, если не мешает другому пловцу;

в) Будет перезаплыв.

10. Назовите с какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию:

а) С движений ногами;

б) С движений руками;

в) С дыхания;

г) С движений ногами и руками.

11. Укажите количество стилей спортивного плавания.

12. Укажите название поворота, при котором голова пловца остается на поверхности.

13. Назовите стиль плавания, в котором стопы пловца движутся по дугам наружу-назад-внутри.

14. Назовите стиль плавания, в котором пловец лежит на животе и выполняет попеременные движения ногами и руками.

15. Назовите длину Олимпийского бассейна.

16. Назовите стиль плавания, при котором пловец выполняет старт из воды.

17. Напишите какой стиль плавания называют «Бабочка».

18. Напишите название упражнения, применяемое при начальном обучении плаванию при котором ученик выполняет группировку и всплывает на поверхность воды.

19. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта.

20. Дополните предложение: Погружение в воду с головой или передвижение под водой без использования вспомогательных средств называют\_\_\_\_\_.

**Вариант №2**

1. Назовите, что понимается под термином «Плавучесть»:

- а) Способность тела держаться на воде;
- б) физические свойства воды;
- в) химические свойства воды;
- г) биологические свойства воды.

2. Назовите какого вида плавания не существует:

- а) прикладное плавание;
- б) спортивное плавание;
- в) узорное плавание.

3. Укажите, чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности плавания в воде:

- а) температурой тела;
- б) собственными ощущениями;
- в) температурой воздуха;
- г) температурой воды и воздуха.

4. Выберите правильное определение понятия плавание:

- а) Умение плавать спортивными способами плавания;
- б) Умение держаться и передвигаться в водной среде с без поддерживающих предметов и посторонней помощи;
- в) Умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- г) Умение держаться и передвигаться в водной среде с поддерживающими предметами.

5. Назовите эффект, возникающий при нахождении тела в воде;

- а) Кумулятивный эффект;
- б) Эффект гидроневесомости;
- в) Эффект притяжения;
- г) Эффект давления.

6. Укажите верный способ входа в воду в бассейне:

- а) По одному, спиной к воде по лестнице;
- б) Прыгать по одному сидя с бортика;
- в) Всем вместе прыгать с бортика.
- г) Самостоятельно без разрешения преподавателя;

7. Назовите физическое свойство воды, которое в большей мере влияет на плавучесть:

- а) Теплопроводимость;
- б) Теплоемкость;
- в) Текучесть;
- г) Плотность.

8. Укажите, что означает термин «динамическое плавание»:

- а) Неподвижное плавание;
- б) Плавание с помощью разнообразных двигательных действий;
- в) Плавание в команде «Динамо»;
- г) Фигуры в плавании.

9. Выберите средство спасения в бассейне:

- а) Очки для плавания;
- б) Плавательная шапочка;
- в) Плавки;
- г) Спасательный круг.

10. Выбери положительные стороны плавания, оказывающие благотворное влияние на организм человека:

- а) Напряжение мышц спины;
- б) Переохлаждение;
- в) Закаливание;
- г) Чувство усталости.

11. Напишите в каком разделе плавания изучают способы спасения пострадавших.

12. Дополните предложение: Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций называют \_\_\_\_\_.

13. Назовите метод обучения плаванию, когда учитель рассказывает о технике выполнения упражнения.

14. Назовите способ движения ног при плавании кролем на спине.

15. Назовите год проведения Олимпийских игр по летним видам спорта в Москве.

16. Напишите, как по-другому называют стиль плавания «Лягушка».

17. Назовите безопасный способ подплывания к тонущему.

18. Напишите к какому способу плавания относится кроль на груди и спине.

19. Напишите продолжительность одного сеанса в бассейне.

20. Напишите, что использует учитель для подачи сигналов в бассейне.

**Раздел «Туризм с методикой преподавания»**

**Вариант №1**

1. Что означает слово «туризм» в русском языке?
2. Какое определение туризма дается в Федеральном законе от 24.11.1996 N132 «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»?
3. Что такое самодеятельный туризм?
4. Кто такой турист?
5. Что относят к средствам туризма?
6. Перечислите основные типы (минимум 5) туризма.
7. \_\_\_\_\_ туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных и искусственных препятствий.
8. \_\_\_\_\_ туризм имеет целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма.
9. \_\_\_\_\_ туризм имеет целевую функцию – лечение определенных заболеваний средствами туризма.
10. Перечислите основные виды туризма (минимум 5) по характеру туристского маршрута.
11. Самыми доступными и распространенными являются походы?
  - а) горные
  - б) пешие
  - в) водные
  - г) парусные
12. Когда в европейских странах при изучении отдельных предметов учителя стали использовать в работе пешеходные прогулки и поездки в места, богатые различными достопримечательностями?
  - а) 19 в.
  - б) в конце 17в. – начале 18в.
  - в) в 16 в.
  - г) в 20 в.
13. Кто поспособствовал появлению и развитию туризма в России?
  - а) Екатерина II
  - б) Петр I
  - в) Анна Иоанновна
  - г) Ж.–Ж. Руссо

14. Как можно использовать компас?

- а) для определения направления сторон горизонта, азимута на предмет, направления по заданному азимуту
- б) для определения направления сторон вертикали, азимута на человека
- в) для определения направления сторон меридианов и параллелей, для направления по заданному азимуту
- г) для определения севера и юга

15. Направление север — юг указывает:

- а) экватор
- б) меридиан
- в) горизонталь
- г) полюс

16. Как записывают численный масштаб?

- а) 1:2500
- б) чертят линейно
- в) в 1 см 250 км
- г) нет специальной записи

17. Какая из предложенных пояснительных подписей или цифровых обозначений даёт дополнительную количественную характеристику объекта?

- а) глубина водохранилища
- б) температура воздуха
- в) солёность воды
- г) направление ветра

18. Что такое азимут?

- а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
- б) краткое описание КП относительно его ориентира
- в) угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- г) прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли

19. Сторона горизонта, имеющая азимут  $270^\circ$

- а) Запад
- б) Юг
- в) Север
- г) Северо-восток

20. Сколько Российских условных знаков топографических карт существует?

- а) менее 200
- б) более 600
- в) около 100
- г) более 1000

**Вариант №2**

1. Перечислите этапы подготовки (минимум 5) к походу?
2. Приведите пример группового снаряжения (минимум 5 наименований).
3. Приведите пример личного снаряжения (минимум 5 наименований).
4. Какой вид туризма является наиболее популярным?
5. К каким видам работ относят выбор места для привалов, постановку палаток, оборудование мест для умывания и забора воды, погребов, мусорных ям, сооружение костра, заготовку дров, организацию сушки одежды и обуви?
6. Какой поход (вид туризма) можно проводить только в зимнее время?
7. \_\_\_\_\_ туризм тесно связан с пешеходным туризмом, элементы которого преобладают в горных путешествиях до 3-й категории сложности.
8. \_\_\_\_\_ - это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.
9. \_\_\_\_\_ - это туризм, который включает в себя совершенствование знаний, умений, навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовленности для преодоления сложного природного рельефа.
10. Как называется линия на карте или плане, соединяющая точки с одинаковой абсолютной высотой?
11. Какой масштаб самый крупный?
  - а) 1:100
  - б) 1:1000
  - в) 1:25000
  - г) 1:300000
12. Это графический масштаб в виде масштабной линейки, разделённой на равные части. Отрезки справа от нуля показывают, какое расстояние на местности соответствует 1 сантиметру на плане или карте. Отрезок слева от нуля для большей точности измерений разделён на пять более мелких частей. Какой это вид масштаба?
  - а) линейный
  - б) численный
  - в) именованный

г) нет правильного ответа

13. Переведите численный масштаб в именованный 1:40000:

- а) в 1 см 4000 м
- б) в 1 см 4 м
- в) в 1 см 400 м
- г) в 1 см 40 м

14. Спортивное ориентирование – это:

- а) вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.
- б) вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- в) вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных и искусственных препятствий.
- г) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

15. Что означает термин «ориентирование»?

- а) передвижение с помощью карты по незнакомой местности
- б) плавание с помощью карты по незнакомой местности
- в) ходьба в горы с помощью карты
- г) ходьба под парусом с помощью карты

16. Какой основной способ передвижения в спортивном ориентировании?

- а) ходьба
- б) бег
- в) ползание
- г) вплавь

17. Какие бывают виды туристской подготовки?

- а) общая-туристская, специальная-туристская, физическая, интегральная
- б) общая-туристская, специальная-туристская, интегральная
- в) общая-туристская, специальная-туристская, физическая
- г) общая-туристская, специальная-туристская

18. Что такое КП?

- а) контрольный пункт на маршрутной трассе
- б) контрольно-пунктирное направление
- в) коттеджный поселок, отмеченный на карте
- г) карта крупным планом

19. Сторона горизонта, имеющая азимут  $0^\circ$

- а) Запад
- б) Юг

- в) Север
- г) Северо-восток

20. Какие стороны света существуют?

- а) Юг и Восток
- б) Солнце и Луна
- в) Река и Водопад
- г) Венера и Юпитер

## **Раздел «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»**

### **Вариант №1**

1. Раскройте термин «аэробика» в узком представлении.

- 1) это система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности;
- 2) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений;
- 3) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, выполняемых под музыкальное сопровождение в 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом;
- 4) комбинации различных прыжков, танцевальных элементов, которые выполняются индивидуально и в группах.

2. Выберите основное направление среди видов аэробики в ОФК:

- 1) развлекательное направление;
- 2) информационное направление;
- 3) танцевальное направление;
- 4) гигиеническое направление.

3. Определите, к чему приводит правильно подобранная музыка на занятиях по аэробике:

- 1) уменьшению работоспособности;
- 2) стимуляции мышечной деятельности;
- 3) уменьшению тонуса головного мозга;
- 4) уменьшению моторной плотности занятия.

4. Укажите, в каком темпе должны выполняться новые движения или способы перемещения в аэробике:

- 1) в быстром;
- 2) в среднем;
- 3) в ускоренном;
- 4) в медленном.



5. Выберите действие технологии конструирования аэробики, которое является первым:

- 1) подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- 2) четкое распределение по времени занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- 3) выбор вида аэробики с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- 4) конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей тренировки.

6. Укажите, какие движения входят в аэробику низкой интенсивности:

- 1) движения с большой амплитудой;
- 2) движения с большим количеством беговых упражнений, прыжков, подскоков;
- 3) простые по координации движения (шаги) и соединения;
- 4) движения в быстром темпе.

7. Выберите противопоказание к занятию аэробикой:

- 1) избыточный вес и ожирение начальной стадии
- 2) стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость
- 3) недостаточная физическая активность в повседневной жизни;
- 4) острый период хронических или инфекционных заболеваний.

8. Укажите внутренний фактор, обеспечивающий безопасность на занятиях аэробикой:

- 1) квалифицированный преподаватель;
- 2) безопасный спортивный инвентарь;
- 3) соответствующая занятиям комфортная одежда и обувь;
- 4) правильная техника выполнения движения.

9. Укажите главную цель стретчинга:

- 1) развитие выносливости, эффективное воздействие на вестибулярный аппарат - развивает чувство равновесия, координации движений;
- 2) напряжение расслабленных мышц или чередование расслабления натянутых мышц;
- 3) выполнении танцевальных упражнений характерных определенным танцевальным направлениям под соответствующую музыку;
- 4) растягивание расслабленных мышц или чередование напряжений и расслабление растянутых мышц.

10. Укажите противопоказание к занятиям стретчингом:

- 1) постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- 2) недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия);
- 3) избыточный вес и ожирение начальной стадии;
- 4) воспалительные и хронические заболевания суставов в период обострения.

11. Укажите вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.
12. Назовите направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (мини-штанги, гантели). Тренировка носит ступенчатый характер, продолжительность стандартного курса – 3 мес.
13. Назовите количество групп специальных упражнений в тренировочных программах силовой направленности аэробики.
14. Укажите, сколько по времени необходимо находиться в каждой позе растяжения при занятиях стретчингом, для получения положительного эффекта.
15. Скажите, нужно ли задерживать дыхание при выполнении упражнений на занятиях стретчингом.
16. Назовите, какое физическое качество развивается на занятиях стретчингом.
17. Назовите сигнал, которые используют судьи в единоборствах, для начала и окончания поединка.
18. Назовите физическое качество, при котором человек преодолевает сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
19. Напишите в обязанности какого судьи входят требования в оглашении результатов поединка, представления спортсменов.
20. Назовите один из самых древних видов единоборств.

### **Вариант №2**

1. Раскройте термин «аэробика» в широком представлении:
  - 1) это система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности;
  - 2) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений;
  - 3) это система упражнений, направленных на восстановление сил, утраченных в процессе труда, организацию активного досуга;
  - 4) это система упражнений, направленных на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы, выносливости, уменьшения массы тела и укрепления здоровья.
2. Выберите классификацию структуры аэробики в ОФК по организационно-методическим формам проведения занятий:
  - 1) групповая;
  - 2) развивающая;

- 3) интервальная;
- 4) урочная.

3. Выберите основное направление среди видов аэробики в ОФК:

- 1) развлекательное направление;
- 2) информационное направление;
- 3) танцевальное направление;
- 4) гигиеническое направление.

4. Укажите главную цель стретчинга:

- 1) развитие выносливости, эффективное воздействие на вестибулярный аппарат - развивает чувство равновесия, координации движений;
- 2) напряжение мышц или чередование расслабления натянутых мышц;
- 3) выполнении танцевальных упражнений характерных определенным танцевальным направлениям под соответствующую музыку;
- 4) растягивание расслабленных мышц или чередование напряжений и расслабление растянутых мышц.

5. Укажите противопоказание к занятиям стретчингом:

- 1) постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- 2) недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия);
- 3) избыточный вес и ожирение начальной стадии;
- 4) воспалительные и хронические заболевания суставов в период обострения.

6. Выберите действие технологии конструирования аэробики, которое является первым:

- 1) подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- 2) четкое распределение по времени занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- 3) выбор вида аэробики с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- 4) конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей тренировки.

7. Укажите, какой метод используются в практике аэробики:

- 1) интервальный;
- 2) симметричный;
- 3) промежуточный;
- 4) слитный.

8. Дайте определение классической, или базовой, аэробики:

- 1) это наиболее распространённый, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков

и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение в 120-160 акцентов в минуту поточным или серийно-поточным методом;

2) это наиболее распространённый синтез гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков;

3) это наиболее распространённый, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение в 150-210 акцентов в минуту;

4) это наиболее распространённый, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение в 120-180 акцентов в минуту серийно-поточным методом.

9. Назовите термин в узком представлении, являющийся одним из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.

10. Назовите контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках:

1) бокс;

2) гимнастика;

3) бег;

4) регби.

11. Назовите вид самостраховки существующий в единоборствах:

1) апперкот;

2) шлем;

3) кувырок вперед через плечо;

4) сальто.

12. Выберите верный ответ: удар руками по татами используется:

1) при приветствии соперника;

2) при окончании боя;

3) для обозначения победителя;

4) при выполнении самостраховки.

13. Укажите в каком случае используют элемент самостраховки «падение вперед на прямые руки»:

1) при толчке в грудь;

2) при толчке в спину;

3) при выполнении кувырка назад;

4) при прыжках в длину.

14. Назовите один из самых древних видов единоборств.

15. Назовите, какое физическое качество развивается на занятиях стретчингом.

16. Раскройте термин «аэробика» в узком представлении.

- 1) это система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности;
- 2) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений;
- 3) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, выполняемых под музыкальное сопровождение в 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом;
- 4) комбинации различных прыжков, танцевальных элементов, которые выполняются индивидуально и в группах.

17. Укажите вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.

18. Назовите сигнал, которые используют судьи в единоборствах, для начала и окончания поединка.

19. Назовите физическое качество, при котором человек преодолевает сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

20. Назовите направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (мини-штанги, гантели). Тренировка носит ступенчатый характер, продолжительность стандартного курса – 3 месяца.

### **Промежуточная аттестация**

**Формы промежуточной аттестации: экзамен**

**Оценочное средство – устный опрос**

**Примерная тематика вопросов:**

6. Гимнастика в системе физического воспитания.
7. Воспитательное и образовательное значение гимнастических упражнений.  
Эстетические требования к выполнению упражнений.
8. Предмет и задачи гимнастики.
9. История развития и становления гимнастики.
10. Методические особенности гимнастики.
11. Виды гимнастики.
12. Гимнастическая терминология.
13. Запись гимнастических упражнений
14. Методы и приёмы обучения упражнениям.

15. Строевые упражнения. Задачи и последовательность обучения.
16. Упражнения для формирования осанки и их разновидности.
17. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
18. Прикладные упражнения.
19. Акробатические упражнения, их значение и последовательность обучения.
20. Лазание, перелезание, ползание.
21. Разновидности упражнений в равновесии.
22. Художественная и ритмическая гимнастики. Значение художественной гимнастики для разностороннего развития детей.
23. Упражнения на тренажёрах и нестандартном оборудовании.
24. Виды тренажёров их назначение. Упражнения на тренажёрах в работе по физическому воспитанию детей.
25. Техническое оснащение бассейнов. Гигиенические требования.
26. Первоначальное обучение плаванию.
27. Техника плавания способом «кроль на груди».
28. Техника плавания способом «кроль на спине».
29. Техника плавания способом «дельфин».
30. Техника выполнения поворота «маятник».
31. Техника выполнения стартового прыжка (с тумбочки и из воды).
32. Методика обучения технике плавания способом «дельфин».
33. Методика обучения технике плавания способом «кроль на груди».
34. Методика обучения технике плавания способом «кроль на спине».
35. Методика обучения стартовому прыжку.
36. Методика обучения повороту «маятник».
37. Техника плавания способом «брасс».
38. Методика обучения технике плавания способом «брасс».
39. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
40. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока подвижных игр.
41. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении подвижных игр, способствующих развитию двигательных действий.
42. Составьте план-конспект урока по подвижным играм.
43. Разработка маршрута.
44. Комплектование туристической группы.
45. Личное снаряжение в пешем путешествии.
46. Личное снаряжение в водном путешествии.
47. Личное снаряжение в лыжном путешествии.
48. Групповое снаряжение в пешем путешествии из расчета на 6-8 человек.

49. Групповое снаряжение в водном путешествии из расчета на 6-8 человек.
50. Групповое снаряжение в лыжном путешествии из расчета на 6-8 человек.
51. Медицинская аптечка и ее состав.
52. Укладка снаряжения в рюкзак.
53. Суточный пищевой рацион в несложном путешествии на одного человека в день.
54. Порядок и темп движения группы в пешем путешествии.
55. Порядок и темп движения группы в водном путешествии.
56. Порядок и темп движения группы в лыжном путешествии.
57. Ориентирование с помощью компаса карты, магнитное склонение, азимут.
58. Компас и его детали.
59. Ориентирование без карты и компаса, по часам и солнцу, по полярной звезде, по луне, по местным предметам.
60. Определение расстояния по линейным размерам предметов.
61. Привалы и ночлеги.
62. Установка и оборудование палаток.
63. История и этапы развития аэробики.
64. Техника и методика обучения двигательным действиям в аэробике.
65. Методика развития физических качеств средствами аэробики.
66. Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике, основы судейства. Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений.
67. Спортивный инвентарь для занятий аэробикой: разновидности, особенности и требования к его использованию
68. История и этапы развития калланетики.
69. Техника и методика обучения двигательным действиям в калланетике.
70. Основы техники выполнения упражнений стретчинга
71. История и этапы развития стретчинга.
72. Виды стретчинга.
73. Содержание комплексов упражнений на гибкость для различных мышечных групп.
74. Техника и методика обучения двигательным действиям в стретчинге.
75. История возникновения различных стилей единоборств.
76. Техника и методика обучения двигательным действиям в различных видах единоборств.
77. Методика развития физических качеств средствами единоборств.
78. Раскройте термин «аэробика» в широком и узком представлении.
79. Раскройте основные направления аэробики в ОФК.
80. Дайте общее понятие о классической (базовой) аэробике.
81. Раскройте структуру занятия по аэробике рассчитанную на 60 мин.
82. Перечислите показания и противопоказания к занятиям аэробикой.

83. Перечислите основные гигиенические требования к оборудованию и помещению для занятий аэробикой.
84. Составьте фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.
85. Перечислите факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой.
86. Перечислите инвентарь для проведения фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия силовой направленности учитывая особенности возраста и гендерной принадлежности занимающихся.
87. Перечислите требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования во время тренировочного занятия.
88. Перечислите показания и противопоказания к занятиям стретчингом.
89. Перечислите и раскройте внешние и внутренние факторы техники безопасности на занятиях аэробикой.
90. Раскройте понятие «стретчинг».
91. Раскройте методику обучения и последовательность разучивания базовых шагов аэробики.
92. Перечислите разновидности, особенности и требования к спортивному инвентарю в аэробике.
93. Дайте общую характеристику тренировочным программам силовой направленности.
94. Назовите инвентарь и оборудование, используемое на занятиях по единоборствам.
95. Назовите основные причины травматизма в единоборствах.
96. Раскройте требования предъявляемые к технике безопасности на занятиях по единоборства.
97. Назовите виды страховки и само страховки в единоборствах.
98. Организация зимнего праздника, игр и развлечений, соревнований с использованием санок, скольжения по ледяным дорожкам.
99. Организация игр и развлечений, соревнований, праздников с использованием самоката и велосипеда.
100. Предупреждение травматизма на занятиях. Оказание первой помощи
101. Техника выполнения низкого старта (варианты установки колодок).
102. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
103. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
104. Сила и методика ее развития на занятиях легкой атлетикой.
105. Техника выполнения высокого старта.
106. Выносливость и методика ее развития на уроках легкой атлетики.
107. История развития легкой атлетики.
108. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.
109. Техника выполнения метания малого мяча.



110. Требования безопасности во время проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
111. Типичные ошибки при обучении технике прыжков в длину.
112. Основы правильной техники бега.
113. Техника эстафетного бега (зона передачи эстафетной палочки и этапы).
114. Задачи, организация и содержание подвижных игр с бегом.
115. Проведение тестирования на занятиях по легкой атлетике.
116. Техника выполнения старта с опорой на одну руку.
117. Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча.
118. Задачи, организации я и содержание подвижных игр с прыжками.
119. Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции.
120. Задачи, организация и содержание подвижных игр с метанием.
121. Типичные ошибки при обучении прыжкам в высоту.
122. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
123. Техника метания малого мяча с 3х шагов разбега.
124. Скоростно-силовые способности и методика их развития на занятиях по легкой атлетике.
125. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока легкой атлетики.
126. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока легкой атлетики.
127. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов легкой атлетики.
128. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела легкой атлетики.
129. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.
130. Составьте план-конспект урока по легкой атлетике.
131. Составьте комплекс упражнений для развития физических качеств на уроках легкой атлетики.
132. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий беговыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
133. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий прыжковыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
134. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий метательными видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)
135. Составьте комплекс специальных беговых упражнений (8-12 упражнений)
136. Составьте комплекс специальных прыжковых упражнений (8-12 упражнений)
137. Составьте комплекс специальных метательных упражнений (8-12 упражнений)

138. Подберите подводящие упражнения для обучения технике видов легкой атлетики.
139. Классификация техники игры футбол.
140. Характеристика персональной, зонной и комбинированной защиты в футболе.
141. Классификация передач в футболе.
142. Методика начального обучения удару средней частью подъема в футболе.
143. Методика начального обучения технике ведения мяча в футболе.
144. Классификация ударов в футболе.
145. Методика обучения ведению, финтам и обводке юных футболистов.
146. Характеристика групповых тактических действий в футболе.
147. Характеристика индивидуальных тактических действий в футболе.
148. Характеристика командных тактических действий в футболе.
149. Стандартные положения в футболе – средства и методы тренировки.
150. Техника и методика обучения ударам головой в футболе.
151. Классификация приемов и остановок мяча в футболе.
152. Классификация способов ведения мяча в футболе. Анализ техники.
153. Техника и тактика игры вратаря в современном футболе.
154. История возникновения и развития волейбола. Общая характеристика игры волейбол.
155. Классификация техники волейбола.
156. Классификация тактики волейбола.
157. Стойки и передвижения в волейболе.
158. Классификация подач в волейболе.
159. Техника нижней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
160. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
161. Классификация передач в волейболе.
162. Техника передачи двумя руками сверху в волейболе. Методика обучения.
163. Техника передачи двумя руками снизу в волейболе. Методика обучения.
164. Техника прямого нападающего удара в волейболе. Методика обучения.
165. Техника одиночного блокирования в волейболе. Методика обучения.
166. Система защиты “Углом вперед” в волейболе.
167. Система защиты “Углом назад” в волейболе.
168. Основные правила игры.
169. История возникновения и развития гандбола. Общая характеристика игры гандбол.
170. Классификация техники гандбола.
171. Классификация тактики гандбола.
172. Классификация техники и тактики игры вратаря в гандболе.
173. Классификация передач мяча в гандболе.
174. Классификация бросков мяча в гандболе.
175. Техника передачи мяча согнутой рукой сверху в гандболе. Методика обучения.

176. Техника ловли мяча двумя руками в гандболе. Методика обучения.
177. Техника ведения мяча в гандболе. Методика обучения.
178. Техника броска мяча согнутой рукой сверху после ведения в прыжке в гандболе. Методика обучения.
179. Техника броска мяча согнутой рукой сверху после встречной передачи в прыжке в гандболе. Методика обучения.
180. Техника броска мяча согнутой рукой сверху по дуге после ведения в гандболе. Методика обучения.
181. Техника броска мяча согнутой рукой сверху по дуге после встречной передачи в гандболе. Методика обучения.
182. Система позиционной защиты 6:0; 5:1; 5+1; 4:2 в гандболе.
183. Правила игры и соревнований по баскетболу.
184. Упражнения для развития физических качеств в баскетболе.
185. Техника передачи и ведения мяча в баскетболе.
186. Техника броска мяча в баскетболе.
187. Техника нападения в баскетболе.
188. Техника защиты в баскетболе.
189. Тактическая подготовка в баскетболе.
190. Основные правила игры.
191. История возникновения и развития подвижных игр.
192. Характеристика понятий в подвижных играх: содержание игры, форма игры, методические особенности игры.
193. Классификация подвижных игр.
194. Методика организации и проведения подвижных игр.
195. Определение понятий «спортивные» и «подвижные» игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
196. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
197. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.
198. Некомандные, переходные и командные подвижные игры. Характеристика, примеры.
199. Эстафеты: определение, классификация, примеры.
200. Влияние структуры урока на содержание и проведение подвижной игры.
201. Методика и организация проведения подвижных игр с детьми школьного возраста.
202. Методика и организация проведения подвижных игр в младших классах школы.
203. Методика и организация проведения подвижных игр в средних классах школы.
204. Методика и организация проведения подвижных игр в старших классах школы.
205. Методика и организация проведения подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта.

### Ключи к тестовым заданиям

#### 1. Раздел «Гимнастика с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	4	2
2	2	Колонна
3	Рассчитайсь!	3
4	1	Марш!
5	Разомкнись!	2
6	Шеренга	Дистанция
7	4	3
8	Наклон	Размыкания
9	2	1
10	2	Построения
11	4	3
12	Стройся!	Упор
13	2	4
14	Равновесие	Равновесие
15	1	3
16	Группировка	Зеркальный
17	3	1
18	Стойка ноги врозь	Диагонали
19	Лазанье	2
20	1	Художественной

#### 2. Раздел «Легкая атлетика с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	Легкая атлетика	Ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье
2	Бег до 400 м	Бег до 3000 м
3	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
4	Темп	Частоту
5	Главная	это ведущий элемент, где происходит реализация целевого

		назначения всего двигательного действия
6	Это упражнение, в котором постоянно повторяется цикл движений	Это упражнение, в котором повторений двигательных действий не происходит, и оно меняется по форме и по структуре
7	Ациклические	Циклическое
8	С низкого	С высокого
9	Эстафетный, эстафетную	Прыжки с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий/прыжок в высоту с разбега, прыжок с шестом с разбега, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок с разбега
10	Отталкивание	Главная
11	в	б
12	а	а
13	б	а
14	а	б
15	б	а
16	б	б
17	в	а, б
18	б	б
19	а	а
20	в	в

### 3. Раздел «Подвижные игры с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	1	Средство
2	4	4
3	1	1-4
4	Названия	2
5	1	Капитаны
6	Площадку	3
7	1	Итоги
8	Правильно (или верно; без ошибок)	2
9	2	Физические
10	Прямоугольную	1
11	2	Возраста
12	Считалке	1
13	Основной	Круговая
14	3	4

15	4	2
16	3	Малой
17	Возраст	Прямоугольную
18	Средством	2
19	4	Инвентарь
20	4	3

#### 4. Раздел «Спортивные игры с методикой преподавания»

##### 4.1 Раздел «Баскетбол»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	а	в
2	б	а
3	в	а
4	б	в
5	а	б
6	в	а
7	а	а
8	б	б
9	а	б
10	в	а
11	5	Джеймс Нейсмит
12	305 см	2 или 3 очка в зависимости от расстояния от корзины
13	2	2
14	8 сек	24 сек
15	4 тайма по 10 мин	8 сек
16	1 очко	Не ограничено
17	США	5
18	Быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила	Мюнхен, 1972 год
19	24 секунды	4 тайма по 10 мин
20	«Спортивные игры»	Да, «Спортивные игры»

##### 4.2 Раздел «Волейбол»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	в	а
2	б	б
3	в	в
4	а	в
5	в	в
6	б	а

7	в	б
8	б	а
9	г	б
10	а	а
11	Блокирование	Подача
12	Тактика	Прием
13	Техника	Переход
14	Нижняя	Технические
15	Либеро	Нападающий
16	Замена	Пляжный
17	Конец партии или матча	8
18	Мяч «в площадке»	6
19	Удаление	6
20	2	5

#### 4.3 Раздел «Гандбол»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	Дания	Ручной мяч
2	1972	15 (включая 3 вратаря)
3	6+1 вратарь или 7 игроков	Да, если бросок выполняется с линии свободного броска
4	2 периода по 30 минут или 60 минут	Вратарь
5	3 секунды	Начальный бросок
6	2 минуты	В центре площадки
7	Вратарь	Мяч покину руку игрока
8	Играют по времени или периодам по 30 30 минут	Красная карточка
9	1	Дисквалификация
10	При владении мячом	7-метровой бросок
11	г	б
12	б	а
13	в, г	б
14	а	а
15	б	в
16	б	б
17	а	а
18	б	в
19	б	а
20	а	б

#### 4.4 Раздел «Футбол»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	Г	Г
2	а	а
3	Г	В
4	в	б
5	а	в
6	б	в
7	в	Г
8	а	Г
9	Г	в
10	Г	а
11	Автогол	Англия
12	Предупреждение	11
13	Удаление с поля	Пенальти
14	11 метров	3
15	120 метров	5
16	Мяч, залетевший в верхний правый или левый угол ворот	Да, «Спортивные игры»
17	Да, на свое усмотрение	Он удаляется с поля
18	Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	Да
19	Не ближе 9 м	Желтая и красная
20	Желтая и красная	Автогол

### 5. Раздел «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	а	б
2	б	в
3	в	а
4	а	Г
5	Г	а
6	б	б
7	а	Г
8	Г	в
9	в	а
10	а	Г
11	Лесенка	Подъем
12	Переступанием	Цикл хода
13	Снизу	Темп
14	Низкая стойка	Фаза
15	Одновременный бесшажный ход	Центр опоры
16	Коньковый ход	Прокат



17	Температурный	Выносливость
18	Бег на лыжах	Ловкость
19	Падением	Опорная нога
20	Для снижения скорости	Лыжи

### 6. Раздел «Плавание с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	а	а
2	г	в
3	б	г
4	в	б
5	б	б
6	г	а
7	в	г
8	в	б
9	а	г
10	в	в
11	4	Прикладное плавание
12	маятником	Плавание
13	Брасс	Словесный
14	Кроль на груди	Попеременно
15	50м	1980
16	Кроль на спине	Брасс
17	Баттерфляй	Со спины
18	Поплавок	Спортивному
19	Бассейн	45 минут
20	Нырание	Свисток

### 7. Раздел «Туризм с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	Прогулка, путешествие	Определение цели и задач, подбор группы, распределение обязанностей, определение района похода, сбор сведений о районе путешествия, разработка маршрута, составление календарного плана, составление сметы, подбор личного снаряжения, подбор группового снаряжения, организация питания, поход, подведение итогов похода
2	туризм - временные выезды (путешествия) граждан	Свободный ответ

	<p>Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания</p>	
<b>3</b>	<p>туризм самостоятельный - туризм, организуемый туристами самостоятельно;</p>	Свободный ответ
<b>4</b>	<p>турист - лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания</p>	Пешеходный/пеший
<b>5</b>	<p>Прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, экспедиции и т.п.</p>	К бивачным
<b>6</b>	<p>Спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной, учебный, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, деловой, коммерческий, комбинированный, программный и т.д.</p>	Лыжный поход

7	Спортивный	Горный
8	Рекреационный	Рекреационный туризм
9	Реабилитационный	Спортивный туризм
10	Пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомото, спелео, парусный, конный, комбинированный.	горизонталь
11	б	а
12	б	а
13	а	в
14	а	г
15	б	а
16	а	б
17	а	а
18	в	а
19	а	в
20	б	а

### 8. Раздел «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

№	Вариант №1	Вариант №2
1	2	1
2	3	4
3	2	3
4	4	4
5	3	4
6	3	3
7	4	1
8	4	1
9	4	аэробика
10	4	1
11	аквааэробика	3
12	памп-аэробика	4
13	б	2
14	10-30 сек.	борьба
15	нет	гибкость
16	гибкость	2
17	гонг	аквааэробика
18	сила	гонг
19	судья-информатор	сила
20	борьба	памп-аэробика

