

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Архангельск 2026

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности / профессии среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Разработчики:

Гуляева Л.И., преподаватель Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы...

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...

2.1. Трудоёмкость освоения дисциплины.....

2.2. Содержание дисциплины.....

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....

5. Приложение 1. Фонды оценочных средств промежуточного контроля

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки; - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	787
в т.ч. в форме практической подготовки	529
учебные занятия	651
в т. ч.:	
теоретическое обучение	122
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация в форме: зачёта – 6 семестр (Гимнастика с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Лыжный спорт с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Новые виды физкультурно-спортивных занятий с детьми); дифференцированного зачета – 4 семестр (Гимнастика с методикой преподавания, Плавание с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Лыжный спорт с методикой преподавания,	18

Спортивные игры с методикой преподавания, Подвижные игры с методикой преподавания); дифференцированного зачета – 8 семестр (Гимнастика с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Туризм с методикой преподавания, Новые виды физкультурно-спортивных занятий с детьми); экзамена – 3 семестр (Гимнастика с методикой преподавания, Плавание с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Лыжный спорт с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Подвижные игры с методикой преподавания)	
--	--

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1.	ОК 01: знание актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить	Тема 1.7. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса	2	Углубление знаний об актуальных направлениях развития образования в Российской Федерации
2.	ПК 3.1.: знание общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода школьников; умение планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.	Тема 2.1. Теоретические основы обучения	8	Углубление знаний об актуальных направлениях развития образования в области физического воспитания и расширения практической подготовки
3.	ПК 3.2.: знание возможностей урока физической культуры в воспитании обучающихся; умение использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры.	Тема 3.1. Теоретические основы воспитания Тема 3.2. Содержание и организация воспитания	4	Углубление знаний об актуальных направлениях развития образования в Российской Федерации и расширения практической подготовки

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	5	6
ОП.13.01 Гимнастика с методикой преподавания		11/110		
Тема 1. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2		
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов).			
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений).			
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами).			
Тема 2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание учебного материала	19	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы.	2		
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям.			
	В том числе, практических занятий	15		
	Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений, перестроений и передвижений, размыканий и смыканий.	15		

Тема 3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	24	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений.	2		
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением.	6		
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.).	7		
Тема 4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.).	7	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Содержание учебного материала	30		
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе.	4		
	2. Статические и динамические упражнения.			
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений			
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике.			
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям.			
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.			
	7. Методика исправления ошибок.			
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.			
	9. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 5. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках,	20		

	стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)			
Тема 5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	Содержание учебного материала	11	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1;	
	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики. 2. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики.			
	В том числе, практических занятий	8	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики.	8		
Тема 6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание учебного материала	10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1;	
	1. Формы организации занятий по гимнастике. 2. Методика проведения занятий по гимнастике. 3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.			
	В том числе, практических занятий	7	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике.	7		
Тема 7. Методика проведения прикладных упражнений	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1;	
	1. Характеристика прикладных упражнений. 2. Техника и методика обучения основным упражнениям.	1		
	В том числе, практических занятий	10	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	10		
Тема 8. Основы	Содержание учебного материала:	8	ОК 01; ПК 1.3	Зо 01.04

судейства соревнований по гимнастике	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.		ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зд 1.3.04 Зд 1.3.08
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.			
	В том числе, практических занятий	4		Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
	Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений.	4		
Самостоятельная работа обучающихся Виды работ 1. Словарь основных гимнастических терминов и правила их применения. 2. Составление ОРУ без предметов. 3. Апробирование приемов помощи и страховки во время урока гимнастики 4. Основные этапы обучения гимнастическим упражнениям. Разделение гимнастические упражнения по этапам обучения в соответствии с программой обучения гимнастики в общеобразовательной школе. 5. Составление композиции вольных упражнений без предметов на 48 счетов, строевой композиции на 32 счета. 6. Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.		20		
ОП.13.02 Плавание с методикой преподавания		17/22		
Тема 1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	1	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зо 08.02 Зд 1.1.03
	1. Спортивное плавание.	1		
	2. Прикладное и оздоровительное плавание.			
Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 1.1.04
	1. Техника плавания кролем на груди.	6		
	2. Техника плавания кролем на спине.			
	3. Техника плавания брассом.			
	4. Техника плавания баттерфляем.			
	5. Техника поворотов в спортивном плавании.			

	6. Техника стартов в спортивном плавании.		ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 1.1.03
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие 10. Освоение техники спортивных способов плавания.	6		
	Практическое занятие 11. Освоение техники стартов и поворотов.	2		
Тема 3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 1.3 ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.02 Зд 1.1.03
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	6		
	2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.			
	3. Упражнения для изучения техники плавания брассом.			
	4. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем.			
	5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов.			
	6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		Уд 1.1.01 Уд 1.1.03 Уд 1.3.03
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучение спортивным способам плавания.	6		
Практическое занятие 13. Освоение методики обучения стартам и поворотам.	2			
Тема 4. Методика обучения детей плаванию	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Упражнения для обучения плаванию детей.	2		
	2. Последовательность обучения детей плаванию.			
	В том числе, практических занятий	2		Уо 01.05 Уд 1.1.02 Уд 2.1.04
	Практическое занятие 14. Освоение методики обучения детей плаванию.	2		
Тема 5. Организация и методика проведения занятий	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Методика проведения занятий по плаванию.	2		
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта.			
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием.			

	В том числе практических и лабораторных занятий	2	3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Уо 01.05 Уд 1.1.02 Уд 2.1.04
	Практическое занятие 15. Освоение методики проведения занятий по плаванию.	2		
Тема 6. Основы прикладного плавания	Содержание учебного материала	1	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 1.3; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.;	Зо 01.03 Зд 1.1.02 Зд 1.1.03
	1. Ныряние.		ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Уо 01.05 Уд 1.1.02 Уд 1.1.03
	2. Спасение утопающих.			
	3. Прикладные способы плавания.			
	4. Переправы вплавь.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	1		
Тема 7. Организация и проведение соревнований по плаванию	Практическое занятие 16. Освоение видов и способов прикладного плавания.	1		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ПК 1.3 ПК 2.1;	Зо 01.04 Зд 1.3.04 Зд 1.3.08
	1. Особенности организации и проведения соревнований по плаванию.		ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.;	Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
	В том числе практических и лабораторных занятий	1		
	Практическое занятие 17. Организация и проведение соревнований по плаванию.	1	ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Виды работ 1. Выполнение двигательных действий, анализ техники упражнений и их корректировка. 2. Анализ схемы обучения двигательным действиям в плавании. 3. Анализ методики проведения и разработка рекомендаций для повышения эффективности занятий, с учётом техники безопасности и требований к оборудованию и инвентарю для плавания.	7		
ОП.13.03 Лёгкая атлетика с методикой преподавания		11/134		
Тема 1. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1;	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.03
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при	2	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.;	

	ходьбе.		ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03
	2. Методика обучения спортивной ходьбе.			
	В том числе, практических занятий	12		
	Практическое занятие 18. Освоение техники спортивной ходьбы.	6		
	Практическое занятие 19. Освоение методики обучения спортивной ходьбе.	6		
Тема 2. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала	62	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс).	2		
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.			
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту).			
	4. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты.			
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.			
	6. Методика обучения технике бега (4x100).			
	В том числе, практических занятий	60		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03
	Практическое занятие 20. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс).	15		
	Практическое занятие 21. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.	15		
	Практическое занятие 22. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100).	15		
	Практическое занятие 23. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100).	15		
Тема 3. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание учебного материала	18	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.;	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: разбег, отталкивание, переход через планку,	2		

	приземление.		ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега.			
	3. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».			
	4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.			
	В том числе, практических занятий	16		
	Практическое занятие 24. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп».	4		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03
	Практическое занятие 25. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега.	4		
	Практическое занятие 26. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	4		
	Практическое занятие 27. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега.	4		
Тема 4. Основы техники и методики обучения метаний	Содержание учебного материала	10	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Техника метания малого мяча.	2		
	2. Методика обучения технике метания малого мяча.			
	3. Техника метания гранаты.			
	4. Методика обучения технике метания гранаты.			
	В том числе, практических занятий	8		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03
	Практическое занятие 28. Освоение техники метания малого мяча.	4		
	Практическое занятие 29. Освоение техники метания гранаты.	4		
Тема 5. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений.	2		
	2. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики.			
	В том числе, практических занятий	14		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03

	Практическое занятие 30. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики.	14			
Тема 6. Организация и методика проведения занятий средствами легкой атлетики	Содержание учебного материала	21	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03 Зд 2.1.02	
	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике.	1			
	2. Методика занятий бегом оздоровительной направленности.				
	3. Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта.				
	4. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.				
	В том числе, практических занятий				Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 2.1.03
	Практическое занятие 31. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике.	20			
Тема 7. Основы судейства по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.3.04 Зд 1.3.08	
	1. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике.				
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики.				
	В том числе, практических занятий				Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
	Практическое занятие 32. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики.	4			
Самостоятельная работа обучающихся Виды работ 1. Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений; 2. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики; 3. Совершенствование техники легкоатлетических элементов; 4. Самостоятельное составление комплексов ОРУ, СБУ 5. Овладение методикой обучения легкоатлетическим упражнением: - составление комплекса ОРУ и прикладных упражнений, - подбор подготовительных и подводящих упражнений к основным задачам школьного урока с 1 по 11 класс, - методика проведения отдельных частей урока (вводной, основной и заключительной). 6. Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике (бег, прыжки, метания,		25			

эстафетный бег);				
7. Особенности судейства по различным видам легкой атлетики.				
ОП.13.04 Лыжный спорт с методикой преподавания		22/62		
Тема 1. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.	2		
	2. Классификация способов передвижения на лыжах.			
	3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.			
	4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.			
	5. Основы техники спусков и поворотов в движении.			
	6. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 33. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой).	5		
	Практическое занятие 34. Основы техники спусков и поворотов в движении.	5		
Тема 2. Основы обучения в лыжном спорте	Содержание учебного материала	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Двигательные навыки и их характерные черты.	4		
	2. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.			
	3. Принципы обучения.			
	4. Методы обучения.			
	5. Структура процесса обучения.			
	6. Подготовка мест занятий и организация обучения.			
	7. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.			
	В том числе, практических занятий	2		
	Практическое занятие 35. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2		
Тема 3. Техника и методика обучения способам	Содержание учебного материала	32	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;	
	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	6		
	2. Техника и методика обучения лыжным ходам.			

передвижения на лыжах	3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.		ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	4. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.			
	5. Техника одновременных ходов.			
	6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.			
	7. Методика обучения одновременному одношажному ходу.			
	8. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.			
	9. Коньковый ход.			
	10. Способы переходов с хода на ход.			
	11. Способы преодоления подъемов на лыжах.			
	12. Стойки спусков.			
	13. Преодоление неровностей на склоне.			
	14. Способы торможений. Повороты в движении.			
	В том числе, практических занятий	26		
	Практическое занятие 36. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1		
	Практическое занятие 37. Техника и методика обучения лыжным ходам.	2		
	Практическое занятие 38. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.	2		
	Практическое занятие 39. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.	2		
	Практическое занятие 40. Техника одновременных ходов.	2		
	Практическое занятие 41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.	2		
	Практическое занятие 42. Методика обучения одновременному одношажному ходу.	2		
	Практическое занятие 43. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.	2		
	Практическое занятие 44. Коньковый ход.	2		
	Практическое занятие 45. Способы переходов с хода на ход.	1		
	Практическое занятие 46. Способы преодоления подъемов на лыжах.	2		
	Практическое занятие 47. Стойки спусков.	2		
	Практическое занятие 48. Преодоление неровностей на склоне.	1		

	Практическое занятие 49. Способы торможений.	1		
	Практическое занятие 50. Повороты в движении.	2		
Тема 4. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.	2		
	2. Формы организации занятий по лыжной подготовке.			
	3. Уроки лыжной подготовки в школе.			
	4. Внеурочные формы занятий.			
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие 51. Формы организации занятий по лыжной подготовке.	2		
	Практическое занятие 52. Уроки лыжной подготовки в школе.	4		
Тема 5. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Организация уроков по лыжной подготовке.	6		
	2. Лыжная подготовка в школьной программе.			
	3. Начальное обучение передвижению на лыжах.			
	4. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.			
	5. Содержание и методика проведения уроков в 5-9 классах			
	6. Содержание и методика проведения уроков в 10-11 классах.			
	7. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.			
	8. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.			
	9. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.			
	10. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 53. Начальное обучение передвижению на лыжах.	3		
	Практическое занятие 54. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.	3		
	Практическое занятие 55. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.	3		

	Практическое занятие 56. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.	1			
	Практическое занятие 57. Игры на лыжах.				
Тема 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Содержание учебного материала	10	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.3.04 Зд 1.3.08	
	1. Классификация соревнований.	2			
	2. Планирование соревнований.				
	3. Подготовка и организация соревнований.				
	4. Подготовка мест соревнований.				
	5. Проведение соревнований по лыжным гонкам.				
	6. Организация и проведение соревнований в школе.				
	В том числе, практических занятий	8			Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
	Практическое занятие 58. Планирование соревнований.	1			
	Практическое занятие 59. Подготовка и организация соревнований.	2			
	Практическое занятие 60. Подготовка мест соревнований.	1			
	Практическое занятие 61. Проведение соревнований по лыжным гонкам.	2			
	Практическое занятие 62. Организация и проведение соревнований в школе.	2			
Самостоятельная работа обучающихся		16			
Виды работ					
1. Совершенствование техники классических лыжных ходов.					
2. Совершенствование техники коньковых ходов.					
3. Изучение средств и методов исправления ошибок в способах передвижения на лыжах.					
4. Анализ структуры и содержания материала по лыжной подготовке в комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-11 классов.					
5. Написание конспектов уроков по лыжной подготовке в начальной, средней, старшей школе.					
6. Составление картотеки подвижных игр на обучение и совершенствование лыжной подготовки.					
7. Изучение правил по лыжным гонкам. Составление документации соревнований					
ОП 13.05. Спортивные игры с методикой преподавания		12/100			
Тема 1.	Содержание учебного материала	20	ОК 01;	Зо 01.04	

Основы техники спортивных игр	1. Классификация техники игры.		ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зд 1.1.03 Зд 3.3.04
	2. Техника нападения.			
	3. Техника защиты.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 63. Освоение техники нападения.	10		Уд 1.3.03 Уд 2.1.04 Уд 3.1.02
	Практическое занятие 64. Освоение техники защиты.	10		
Тема 2. Методика обучения техническим приёмам спортивных игр	Содержание учебного материала	24	ОК 01; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 3.3.02 Зд 3.3.04
	1. Методика обучения технике нападения.	2		Уд 1.3.03 Уд 2.1.04 Уд 3.1.02
	2. Методика обучения технике защиты.			
	В том числе, практических занятий	22		
	Практическое занятие 65. Освоение методики обучения технике нападения.	11		
	Практическое занятие 66. Освоение методики обучения технике защиты.	11		
Тема 3. Основы тактики спортивных игр	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.5.04 Зд 3.2.01
	1. Классификация тактики игры.	2		Уд 1.3.03 Уд 2.1.04 Уд 3.1.02
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия.			
	3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 67. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	5		
Тема 5. Методика обучения тактическим приёмам спортивных игр	Содержание учебного материала	22	ОК 01; ПК 1.3.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	Зо 01.01 Зд 3.2.01 Зд 3.3.02
	1. Методика обучения тактическим действиям в нападении.	2		Уд 1.3.03 Уд 2.1.04 Уд 3.1.02
	2. Методика обучения тактическим действиям в защите.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 69. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.	10		
	Практическое занятие 70. Освоение методики обучения	10		

	индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.		ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
Тема 6. Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	Содержание учебного материала	8	ОК 08; ПК 1.1	Зо 01.08
	1. Особенности физической подготовки посредством спортивных игр.	2	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зд 3.2.01 Зд 3.3.02
	2. Методика развития двигательных способностей посредством спортивных игр.			
	В том числе, практических занятий	6		Уд 3.1.03 Уд 3.2.03 Уд 3.3.03
	Практическое занятие 71. Освоение методики развития двигательных способностей посредством спортивных игр.	6		
Тема 7. Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр	Содержание учебного материала	14	ОК 08; ПК 1.3.; ПК 2.1;	Зо 01.08 З 1.3.01 З 3.2.01
	1. Формы организации занятий по спортивным играм.	2	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм.			У 1.3.03 У 2.1.04 У 3.1.02
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.			
	В том числе, практических занятий	12		
	Практическое занятие 72. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм.	12		
Тема 8. Основы судейства по спортивным играм	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1;	Зо 01.04 Зд 1.3.04 Зд 1.3.08
	1. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	2	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	2. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша).			Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
	3. Правила игры. Основы судейства.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 73. Применение правил судейства в игре.	10		
Самостоятельная 1. Составление учебно-тематических планов по предмету физическая культура 2. Составление доклада на педагогическом совете по определенной теме (на выбор студентов). 3. Создание мультимедийной презентации выступления на методическом объединении по определенной теме (на выбор студентов).		23		

4. Составление списка педагогической литературы для самообразования по определенной теме. 5. Составление плана, тезисов статьи. 6. Составление схемы классификации современных образовательных технологий. 7. Формулирование вопросов для одного из видов опроса. 8. Составление собственных карточек физических упражнений по каждому разделу школьной программы по физической культуре 9. Работа методологического аппарата собственного исследования. 10. Решение задач на первичную и вторичную обработку результатов.				
ОП 13.06. Подвижные игры с методикой преподавания		24/40		
Тема 1. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Содержание учебного материала	34	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	14		
	2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 74. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	20		
Тема 2. Подвижные игры на переменах и игры, переходные к спортивным.	Содержание учебного материал	30	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего, среднего школьного возраста.	10		
	2. Игры аттракционы, соревнования.			
	3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом, лыжной подготовкой.			
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие 75. Проведение подвижных игр на переменах.	5		
	Практическое занятие 76. Проведение фрагментов соревнований по подвижным играм.	5		
	Практическое занятие 77. Подбор и проведение игр для каждого из разделов программы.	10		
Самостоятельная работа обучающихся		10		

Виды работ 1. Подбор игровых упражнений для детей младшего, среднего школьного возраста. 2. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств 3. Подвижные игры зимой на снегу 4. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.				
ОП.13.07 Туризм с методикой преподавания		8/25		
Тема 1. Исторический обзор развития туризма	Содержание учебного материала 1	-	ОК 01; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.03
	1. Возникновение туризма, развитие туризма в России.	-		
Тема 2. Личное и групповое снаряжение	Содержание учебного материала	6	ОК 01; ПК 1.1.; ПК 1.3 ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.03 Зд 1.1.03 Зд 1.3.08
	1. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	1		
	2. Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему.			
	3. Групповое снаряжение, требования к нему.			
	4. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу.			
	5. Типы палаток, их назначение, недостатки.			
	6. Хозяйственный набор, ремонтный набор, специальное снаряжение.			
	В том числе, практических занятий			5
	Практическое занятие 78. Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения.	2		
	Практическое занятие 79. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.	3		
Тема 3. Организация и подготовка похода и	Содержание учебного материала	6	ОК 01; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК	Зо 01.03 Зд 1.1.03 Зд 1.3.08
	1. Определение цели и района похода.			

путешествия.	2. Комплектование группы, распределение обязанностей в группе.	2	3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 1.1.03
	3. Составление плана похода, оформление документов.			
	4. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.			
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие 80. Разработка маршрутов.	2		
	Практическое занятие 81. Подбор личного снаряжения.	1		
	Практическое занятие 82. Практика составления сметы похода.	1		
Тема 4. Питание в туристическом походе	Содержание учебного материала	3	ОК 01; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.02 Зд 1.1.03
	1. Организация питания в походах выходного дня и многодневных.	1		
	2. Составление меню, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.			
	3. Приготовление пищи на костре			
	В том числе, практических занятий	2		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 1.1.03
	Практическое занятие 83. Составление меню в соответствии с количеством походных дней и состава группы.	2		
Тема 5. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав.	Содержание учебного материала	5	ОК 01; ПК 1.1.; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 01.04 Зд 1.1.02 Зд 1.1.03
	1. Составление медицинской аптечки и транспортировка аптечки.	1		
	2. Состав походной аптечки.			
	3. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.			
	В том числе, практических занятий	4		Уд 1.1.01 Уд 1.1.02 Уд 1.1.03
	Практическое занятие 84. Формирование походной медицинской аптечки, наложение повязок, жгута, шин.	2		
	Практическое занятие 85. Изучение лекарственных растений.	2		
Тема 6.	Содержание учебного материала	7	ОК 01; ПК 1.3	Зо 01.04

Организация проведения туристических соревнований слётов.	и	1. Задачи туристических слётов и соревнований.	1	ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зд 1.3.04 Зд 1.3.08
	и	2. Виды туристических соревнований и особенности их проведения.			
		3. Организация слётов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения.			
		4. Положение о слёте и соревновании и оборудование места соревнований.			
		5. Меры безопасности при проведении соревнований, слётов.			
		В том числе, практических занятий	6		Уд 1.3.01 Уд 1.3.02 Уд 1.3.03
		Практическое занятие 86. Составление положения о слёте и соревновании.	2		
		Практическое занятие 87. Подбор видов туристических соревнований и анализ особенностей их проведения.	2		
		Практическое занятие 88. Изучение основных сведений по подготовке и проведению туристических соревнований, слётов, методики проведения туристических соревнований.	2		
Тема 7. Содержание и формы туристской работы в школе.		Содержание учебного материала	6	ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	Зо 08.02 Зд 1.1.03 Зд 2.1.03
		1. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по туризму в школе.	2		
		2. Особенности и методика развития физических качеств средствами туризма.			
		3. Техника безопасности и требования к практическим занятиям по туризму.			
		В том числе, практических занятий	4		Уд 1.1.02 Уд 1.3.03 Уд 2.1.03
		Практическое занятие 89. Составление сценария туристического вечера в школе	2		
		Практическое занятие 90. Планирование и анализ однодневных походов и походов выходного дня	2		
Самостоятельная работа обучающихся Виды работ 1. Возникновение туризма, развитие туризма в России 2. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности.			6		

3. Изучение топографических знаков, масштаба, видов масштаба. 4. Анализ и конспектирование литературы по теме «Профилактика травматизма и заболеваний в походе». 5. Составление перечня пищевых отравлений, желудочных и простудных заболеваний. 6. Изучение правил туристических соревнований, умение применять их на практике.				
ОП.13.08 Новые виды физкультурно-спортивных занятий с детьми		17/36		
Тема 1. Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Содержание учебного материала		ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Предмет и задачи физкультурно-спортивных занятий и их значение.	-		
	2. История и этапы развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности.			
	3. Место новых видов в системе физического воспитания.			
	4. Классификация и характеристика основных видов физкультурно-спортивных занятий: ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, калланетика, оздоровительная аэробика.			
Тема 2. Оздоровительная и соревновательная аэробика.	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Аэробика как средство развития детей и подростков	4		
	2. Виды аэробики (Базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитболаэробика и др.)			
	3. Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики.			
	4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 91. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики.	2		
	Практическое занятие 92. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.	2		
	Практическое занятие 93. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.	4		
	Практическое занятие 94. Подбор музыкальных произведений в	2		

	аудиозаписи для проведения комплекса аэробики.			
Тема 3. Стретчинг.	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Понятие «Стретчинг», методика проведения первоначального диагностического обследования подвижности суставов и эластичности различных групп мышц занимающихся.	6		
	2. Содержание комплекса упражнений стретчинга.			
	3. Техника и методика обучения упражнениям стретчинга , правила их выполнения.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 95. Формирование и закрепление навыков проведения диагностического обследования подвижности суставов, гибкости и эластичности различных групп мышц тестируемого.	4		
	Практическое занятие 96. Анализ примерных комплексов упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.	2		
Тема 4. Калланетик.	Практическое занятие 97. Составление конспекта проведения комплекса упражнений стретчинга для детей разного возраста	4	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	Содержание учебного материала	8		
	1. Понятие «Калланетик», содержание комплекса упражнений калланетик.	2		
	2. Техника и методика выполнения упражнений комплекса калланетика.			
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие 98. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса упражнений «Калланетик».	2		
	Практическое занятие 99. Анализ примерного конспекта проведения комплекса калланетика.	2		
	Практическое занятие 100. Составление конспекта проведения комплекса калланетика для детей разного возраста	2		

Тема 5. Шейпинг.	Содержание учебного материала	15	ОК 01; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 1.3 ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	
	1. Понятие «Шейпинг» и его возникновение.	5		
	2. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища.			
	3. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление групп мышц нижней части туловища.			
	4. Техника и методика выполнения комплекса упражнений шейпинга.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие 101. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища.	5		
Практическое занятие 102. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения упражнений комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц нижней части туловища	5			
Самостоятельная работа обучающихся		11		
Виды работ				
1. Изучение рекомендуемых упражнений ритмической гимнастики для детей разного возраста.				
2. Самостоятельное изучение упражнений комплексов аэробики для детей разного возраста.				
3. Самостоятельное изучение комплекса упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.				
4. Самостоятельное изучение комплекса упражнений «Калланетик».				
5. Самостоятельное изучение комплекса упражнений шейпинга.				
Всего		787		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.;

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1.Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 300 с.

2.Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 317 с.

3.Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курьсь. - Москва : КноРус, 2019. — 312 с.

4.Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. - 339 с.

5.Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. - Москва : Спорт-Человек, 2020. - 720 с.

6.Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 344 с.

7.Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 103 с.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 322 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 300 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. - Текст : электронный

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15283-8. - Текст : электронный.

3. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курьсь В., Н., Павлов И. Б. - Москва: КноРус, 2022. - 312 с. - ISBN 978-5-406-09711-3. - URL: <https://book.ru/book/943651>

4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. - Москва : КноРус, 2021. - 339 с. - ISBN 978-5-406-08273-7. - URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). - Текст : электронный.

5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. - Москва : Спорт-Человек, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст : электронный

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 344 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08846-5. - Текст: электронный

7. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 103 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13056-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/476145>

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046-1. - Текст : электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 428 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14068-2. - Текст : электронный

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Электрон.текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2014. - 136 с. - 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

3. Гандбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 164 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>

4. 4.

5. Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

6. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288с.

7. Железняк Ю. Д., Нестеровский Д.И., В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с.

8. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.-М: издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.

9. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 272с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения¹	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений		
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности		

	видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
ЛР 6; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 16; ЛР 17; ЛР 18	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 4,8 семестр, экзамена – 6 семестр		

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей в области естественно
научного цикла
Протокол № 10 от « 09 » июня 2026 г.

Председатель ПЦК  / Л.В. Голубева

Утверждено
зам. директора по УВР
Григорьева Т.С.

« 10 » июня 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОП 13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной
деятельности с методикой преподавания
основной профессиональной образовательной программы
по специальности**

49.02.01 Физическая культура

Архангельск, 2026

Разработчики: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Гуляева Л.И. - преподаватель Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Фонд оценочных средств включает - контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации **в форме экзамена – 2 курс 3 семестр** (*Гимнастика с методикой преподавания, Плавание с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Лыжный спорт с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Подвижные игры с методикой преподавания*).

в форме дифференцированного зачёта 2 курс 4 семестр (*Гимнастика с методикой преподавания, Плавание с методикой преподавания, Лёгкая атлетика с методикой преподавания, Лыжный спорт с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Подвижные игры с методикой преподавания*).

В форме зачёта 3 курс 6 семестр

в форме дифференцированного зачёта 4 курс 8 семестр

2. Результаты освоения, подлежащие проверке

2.1. Формы промежуточной аттестации по ОП. 13

Таблица 1
для групп на базе 9 классов

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания			экзамен	дифференцированный зачёт		зачёт		дифференцированный зачёт

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения УД

Освоенные умения	Усвоенные знания
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - применять приёмы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений - использовать оборудование и	- техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - техники безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки

инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- методики обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
---	--

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для проведения экзамена

2 курс 3 семестр

Экзамен оценивается по четырём бальной шкале с оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». К экзамену допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия (не менее 70% от общего количества практических занятий), выполнившие практические задания по темам дисциплин учебной программы ОП.13

3.2. Задания для проведения экзамена

Форма экзамена – смешанная (разработка плана-конспекта урока по физической культуре, демонстрация основной части урока, самоанализ)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – учебная аудитория, спортивный зал
 2. Максимальное время выполнения задания : 60 минут - разработка плана-конспекта основной части урока по физической культуре и 25-30 минут демонстрация основной части урока.
 3. Источники информации разрешённые на экзамене – рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, 5-6 классы, учебники по физической культуре 1-4 классы, 5-6 классы, картотека подвижных игр.
- Выход из аудитории во время экзамена запрещён.
- 4 Условия внешнего вида - спортивный костюм.

Задания для экзаменуемых

1. Разработать, согласно образцу, конспект основной части урока по физической культуре (Приложение 1) по предложенным темам (Приложение 2), раскрыть значимые двигательные действия:
-описать технику элемента;
-подобрать подготовительные и подводящие упражнения, используя термины изучаемого элемента.
2. Провести основную часть урока по физической культуре согласно разработанному конспекту учебного занятия.
- 3.Провести самоанализ проведённого учебного занятия по алгоритму (Приложение 3)

Критерии оценивая заданий:

Оценивание выполнения данного задания осуществляется следующим образом:

- 1.План- конспект основной части урока – 14 баллов
2. Проведение (демонстрация) основной части урока – 21 балл
3. самоанализ урока физической культуры – 2 балла.

Максимальное количество баллов – 37 баллов.

1. Критерии оценки плана - конспекта основной части урока

№ п/п	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Правильность и последовательность определения частных задач	0-2
2.	Соответствие средств основной задаче, возрасту и особенностям учащихся	0-2
3.	Соответствие методов и методических приёмов задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	0-2
4.	Оптимальность дозирования нагрузки	0-2
5.	Правильность используемой терминологии, соблюдение записи упражнений	0-2
6.	Полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно-методические указания»	0-2
7.	Оригинальность подобранных средств для решения задач урока	0-2
Максимальное количество баллов		14

Описание критериев оценки

№ п/п	Критерии оценки	«2»	«1»	«0»
1.	Правильность и последовательность определения частных задач	частные задачи соответствуют общей задаче урока, определена целесообразная их последовательность	частные задачи частично соответствуют общей задаче урока	частные задачи не соответствуют общей задаче урока
2.	Соответствие средств (физических упражнений, технических средств и др.) основной задаче, возрасту и особенностям учащихся	средства соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	средства частично соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	средства не соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся
3.	Соответствие методов и методических приёмов задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	методы и методические приёмы соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	методы и методические приёмы частично соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся	методы и методические приёмы не соответствуют задачам урока, возрасту и особенностям учащихся
4.	Оптимальность дозирования нагрузки	нагрузка соответствует возрасту и задачам урока, особенностям учащихся	нагрузка частично соответствует возрасту и задачам урока, особенностям учащихся	нагрузка не соответствует возрасту и задачам урока, особенностям учащихся
5.	Правильность	соблюдены	частично	не соблюдены

	используемой терминологии, соблюдения правил записи упражнений	требования к терминологии, соблюдены правила записи упражнений	соблюдены требования к терминологии, соблюдены правила записи упражнений	требования к терминологии, не соблюдены правила записи упражнений
6.	Полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно методические указания»	организационно-методические указания соответствуют специфике средств и методов решения задач урока	организационно-методические указания частично соответствуют специфике средств и методов решения задач урока	организационно-методические указания не соответствуют специфике средств и методов решения задач урока
7.	Оригинальность подобранных средств для решения задач урока	подобраны нестандартные средства для решения задач урока	частично подобраны нестандартные средства для решения задач урока	не подобраны нестандартные средства для решения задач урока

2. Критерии оценки демонстрации основной части урока

№ п/п	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Критерии, характеризующие личностные качества педагога по физической культуре и спорту (учителя физической культуры)	0-3
2.	Критерии, характеризующие особенности организации урока	0-3
3.	Критерии, характеризующие особенности применения средств развития двигательных способностей	0-3
4.	Критерии, характеризующие особенности применения оборудования и инвентаря в уроке	0-3
5.	Критерии, характеризующие особенности применения словесных и наглядных методов (репродуктивных)	0-3
6.	Критерии, характеризующие особенности применения специфических методов при решении задач урока	0-3
7.	Критерии, дающие основание для получения дополнительных баллов	0-3
Максимальное количество баллов		21

Описание критериев оценки демонстрации основной части урока

№ п/п	Критерии оценки	«3»	«2»	«1»	«0»
1.	Критерии, характеризующие личностные качества учителя физической культуры: -культура речи; -эмоциональность; -стиль взаимоотношений с учащимися; -владение учителем физической культуры				

	содержанием урока				
2.	Критерии, характеризующие особенности организации урока: -подготовка учащихся к восприятию информации; -целесообразность применения методов организации деятельности учащихся; -соблюдение мер безопасности на уроке, обеспечение страховки и помощи; -рациональное распределение времени между заданиями; - оптимальность чередования и смены видов деятельности; -правильный выбор педагогом по физической культуре (учителем физической культуры) места в спортивном зале				
3.	Критерии, характеризующие особенности применения средств для решения задач урока: -эффективность упражнений в решении задач урока; -последовательность применения упражнений для решения задач урока				
4.	Критерии, характеризующие особенности применения оборудования и инвентаря на уроке: -целесообразность применения оборудования и инвентаря при решении задач урока; -рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования				
5.	Критерии, характеризующие особенности применения словесных и наглядных методов (репродуктивных): -соблюдение требований к терминологии; - целесообразность количества и содержания методических указаний, их своевременность; -качество применения словесных методов; - качество применения наглядных методов				
6.	Критерии, характеризующие особенности применения методов для решения задач урока; -целесообразность применения практических методов для решения задач урока; -оптимальность нагрузки и отдыха				
7.	Критерии, дающие основание для получения дополнительных баллов: -оригинальность средств решения задач урока; -использование нестандартного оборудования и инвентаря; -оригинальность в решении организационных задач урока.	3 балла			

«5» - (отлично) – 38-39 баллов

«4» -(хорошо) – 31-36 баллов

«3»- (удовлетворительно) – 18-29 баллов

«2»-(неудовлетворительно)- ниже 18 баллов

Итоговая отметка за экзамен выставляется как среднеарифметическая за все выполненные задания.

Приложение 1

**КОНСПЕКТ ФРАГМЕНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Ф.И.О. _____

УМК _____

класс: _____

Тема урока: _____

Модуль программы: _____

Тип урока _____

Цель урока: _____

Задача урока:

Образовательная задача: _____

Оздоровительная задача: _____

Воспитательная задача _____

Методы обучения: _____

Методические приёмы: _____

Средства обучения -

Способ организации учащихся на уроке _____

Инвентарь и оборудование: _____

Место проведения:

Частные задачи, решаемые в основной части	Содержание основной части урока	Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания	Техника безопасности
	1. Построение			
	2. Сообщение задач фрагмента урока			
	3. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):			
	3.1			
	3.2.....			

	4. Промежуточный итог.			
--	---------------------------	--	--	--

Приложение 2

1. Тема «Броски малого мяча в неподвижную мишень»
2. Тема «Эстафетный бег»
3. Тема «Беговые упражнения скоростной и координационной направленности»
4. Тема «Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»»
5. Тема «Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»
6. Тема «Разновидности ходьбы»
7. Тема «Развитие скоростных способностей»
8. Тема «Бег с преодолением препятствий»
9. Тема «Развитие физических качеств через игровые и имитационные упражнения лыжника»
10. Тема «Имитация техники попеременного двухшажного хода»
11. Тема «Совершенствование техники поворотов»
12. Тема «Имитация техники одновременного бесшажного хода»
13. Тема «Развитие координационных способностей»
14. Тема «Ведение мяча на месте»
15. Тема «Ведение мяча в движении»
16. Тема «Передачи мяча в движении»
17. Тема «Бросок мяча в корзину с места»
18. Тема «Бросок мяча в корзину после ведения»
19. Тема «Передача мяча двумя руками сверху»
20. Тема «Приём и передача мяча снизу двумя руками»
21. Тема «Нижняя боковая подача»
22. Тема «Стойки и перемещения в волейболе»
23. Тема «Прямая нижняя подача»
24. Тема «Физическая подготовка пловца на суше»
25. Тема «Техника «сухого плавания»
26. Тема «Специальная физическая подготовка пловца на суше»
27. Тема «Техническая подготовка пловца на суше»
28. Тема «Плавание способом кроль на груди»
29. Тема «Плавание способом кроль на спине».
30. Тема «Кувырку вперёд»
31. Тема «Общеразвивающие упражнения со скакалкой»
32. Тема «Упражнения в парах без предмета»
33. Тема «Обучение перекатам и группировкам»
34. Тема «Обучение акробатическим упражнениям на занятиях гимнастикой»
35. Тема «Общеразвивающие упражнения с предметами»
36. Тема «Развитие координации»
37. Тема «Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении»
38. Тема «Игры и игровые упражнения на уроках гимнастики»
39. Тема «Игры и игровые упражнения для учащихся на уроках легкой атлетики»
40. Тема «Соревнования по подвижным играм в начальной школе»
41. Тема «Соревнования по подвижным играм в старших классах»
42. Тема «Игры и игровые упражнения на уроках по спортивным играм»
43. Тема «Подвижные игры с различными возрастными группами занимающихся»
44. Тема «Подвижные игры и игровые упражнения для младшего школьного возраста»
45. Тема «Подвижные игры и игровые упражнения для среднего школьного возраста»

Схема самоанализа урока

1. В каком классе проводился урок
2. Форма проведения урока
3. Тема, цель, задачи урока
4. Как решались поставленные задачи, какие упражнения помогли решению оздоровительных задач
5. Использовался ли теоретический материал
6. Характеристика каждого этапа урока
 - С какой целью проводится каждый этап урока
 - Какие использовались упражнения в подготовительном этапе
 - В какой форме проводился основной этап
 - Соблюдалась ли техника безопасности на уроке
 - Как была организована страховка и самостраховка
 - Какие формы и методы работы использовались на уроке
 - Достигнуты ли основные задачи, поставленные на уроке.

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины**3.1. Задания для проведения дифференцированного зачёта
2 курс 4 семестр****ОП.13.01 Гимнастика с методикой тренировки**

Форма дифференцированного зачёта – накопительная система и выполнение практического и теоретического задания.

Задание. Разработать конспект для проведения урока по гимнастике, учитывая задачи урока, психофизиологические особенности контингента, определить посредством каких физических упражнений будет решаться данные задачи, и быть готовым провести урок на группе обучающихся.

Задачи урока:

№1 1 класс

1. Учить комплексу ОРУ с малыми мячами.
2. Ознакомить с разновидностями группировок и перекатов в группировке.
3. Ознакомить с лазанием по гимнастической стенке.
4. Развивать силу и гибкость.

№2 1 класс

1. Учить ОРУ с большими мячами.
2. Учить разновидностям группировок, перекатов в группировке из упора стоя на коленях.
3. Учить лазанию по наклонной скамейке на четвереньках и получетвереньках.
4. Развивать ловкость и гибкость.

№3 1 класс

1. Учить ОРУ с гимнастической палкой.
2. Совершенствовать перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
3. Проверить на оценку силовые способности.

№4 1 класс

1. Учить ОРУ с обручем.
2. Ознакомить с основной стойкой, построением в колонну по одному, шеренгу и круг.
3. Ознакомить с упражнениями в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); учить ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.
4. Учить шаги с подскоками, приставные шаги и шаг галопа в сторону.

№5 1 класс

1. Учить ОРУ без предметов.
2. Учить: размыканию на поднятые в стороны руки; поворотам направо и налево; учить командам: «Шагом марш!», «Класс стой!».
3. Учить повороты на 90 градусов и ходьбу по рейке гимнастической скамейке.
4. Определить уровень физической подготовленности учащихся: гибкость.

№6 2 класс

1. Сообщить правила безопасности во время занятий гимнастикой на уроке.
2. Учить ОРУ с большими мячами.
3. Ознакомить со стойкой на лопатках согнув ноги.
4. Определить на оценку силовые способности.

№7 2 Класс

1. Учить ОРУ с обручем.
2. Учить перекату вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги.
3. Ознакомить с кувырком вперед.
4. Учить висам и упорам.

№8 2 класс

1. Учить размыканию и смыканию приставными шагами, перестроению из колонны по одному в колонну по два.
2. Учить ОРУ с малыми мячами.
3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места

№9 2 класс

1. Учить перестроению из одной шеренги в две.
2. Продолжать учить лазанию по наклонной скамейке
3. Определить уровень физической подготовленности: гибкость.

№10 2 класс

1. Учить размыканию по команде: «На два, (четыре) шага разомкнись
2. Учить ОРУ с гимнастическими палками.
3. Учить упражнениям в равновесии: стойке на двух и одной ногах с закрытыми глазами.
4. Развивать силу и гибкость.

№11 3 класс

1. Совершенствовать размыкания и смыкания приставными шагами.
2. Учить ОРУ с гимнастическими палками.

3. Учить перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой; совершенствовать 2-3 кувырка вперед.
4. Учить висам и упорам

№12 3 класс

1. Учить команды: «Шире шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!».
2. Учить ОРУ с большими мячами.
3. Учить: стойке на лопатках; «мосту» из положения лежа на спине.
4. Совершенствовать лазание по наклонной скамейке

№13 3 класс

1. Учить упражнениям в равновесии: ходьбе по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами.
2. Учить ОРУ с обручами.
3. Проверить на оценку силовые способности

№14 3 класс

1. Учить построению в две шеренги, перестроению из двух шеренг в два круга.
2. Совершенствовать: лазание по канату в 3 приема; перелезание через бревно, коня.
3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: гибкость.

№15 3 класс

1. Учить передвижениям по диагонали, противоходом, «змейкой».
2. Упражнения в равновесии: совершенствовать приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: прыжок в длину с места

№16 4 класс

1. Учить ОРУ с гимнастическими палками.
2. Учить кувырок назад, совершенствовать кувырок вперед.
3. Определить уровень физической подготовленности: гибкость

№17 4 класс

1. Учить повороту кругом на месте; расчету по порядку.
2. Учить ОРУ с малыми мячами.
3. Учить вису: согнув ноги, завесом двумя.
4. Упражнения в равновесии: повороты прыжком на 90, 180 градусов.

№18 4 класс

1. Учить командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
2. Учить вису прогнувшись, подниманию ног в вися на гимнастической стенке.
3. Определить уровень физической подготовленности: челночный бег 3х10 м.

№19 4 класс

1. Учить перестроение из одной шеренги в три уступами.
2. Учить ОРУ с большими мячами.
3. Определить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места.

№20 4 класс.

1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по три и четыре.
2. Учить комбинацию из акробатических упражнений (см. Компл. Прогр.).
3. Проверить на оценку силовые способности

Критерии оценивания задания

«удовлетворительно» - Разработан конспект, отвечающий задачам урока, соответствующего контингента занимающихся. Полно и логично формулируются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивается учебный материал, демонстрируются правильные определения, понятия, техника двигательных действий и методические указания.

«хорошо» - Разработан конспект, отвечающий задачам урока, соответствующего контингента занимающихся. В конспекте решаются конкретные задачи: воспитательные, образовательные, оздоровительные. Присутствует наличие элементов творчества, новизны, оригинальности. В конспекте демонстрируется разнообразие физических упражнений и вариативность интенсивности их выполнения. Присутствует взаимосвязь в цели, задачах и содержании урока с предыдущими и последующими занятиями. Демонстрируется достаточно глубокое и доказательное обоснование своих суждений и приводятся свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, демонстрируются приёмы оценки выполнения гимнастических элементов согласно правилам соревнований.

«отлично» - Разработан конспект, отвечающий задачам урока, соответствующего контингента занимающихся. Излагается материал последовательно и правильно с точки зрения обще дидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом всех требований, норм, специальной терминологии, правил соревнований, готов применить знания и умения на практике.

ОП. 13.03 Лёгкая атлетика с методикой преподавания

Форма дифференцированного зачёта - контрольная работа, состоящая из двух заданий.

1 задание состоит из 19 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на.

Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

2 задание состоит из 26 тем для написания конспекта урока по легкой атлетике. Каждый обучающийся сам выбирает одну тему и письменно оформляет его. В конспекте урока должна быть поставлена цель и не менее 3 задач. Урок должен быть разбит на три части, все упражнения должны соответствовать выбранной теме и возрасту занимающихся. Написаны по терминологии, с соответствующей дозировкой, с использованием дополнительного инвентаря. Даны методические и организационные указания к упражнениям.

Конспект оценивается по:

- форме,
- грамотному использованию терминологии,

- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся.

Конспект урока, имеющий существенные замечания (2 и более нерешенные задачи, многочисленные исправления, методика обучения содержит грубые ошибки, неграмотное и небрежное оформление, отсутствие понимания и объяснения по многим деталям конспекта) не оценивается и требует повторной разработки.

За каждые из 2-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Тип задания	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Задание 1	5	10	15
Задание 2	10	15	20
Общий балл	15	25	35

ОП. 13.04 Лыжный спорт с методикой преподавания

Дифференцированный зачет на 2-м курсе (4-й сем.) проводится в форме сдачи нормативных требований на практических занятиях и выполнение практического задания.

Условием положительной аттестации является положительная сдача нормативов по специальной физической и технической подготовке, а так же разработке конспекта.

Задание №1. Техника попеременных ходов.

Задание №2. Техника одновременных ходов

Задание №3. Горнолыжная техника. Способы спусков.

Задание №4. Разработать конспект занятия по физической культуре модуль лыжная подготовка для учащихся общеобразовательной школы.

Сформулировать цель и задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить методы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

Учебное задание. В соответствии с темой занятия выделить его цель, сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы и приёмы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя методические приёмы.

Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы оказания помощи или страховки и исправления ошибок в процессе обучения упражнениям.

Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приёмы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и игры для основной и заключительной части занятия.
Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

Критерии оценки

Уровень технической подготовленности определяется по следующим критериям:

«5» - упражнение выполнено правильно, предельно легко, свободно, в нужном ритме.

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущена незначительная ошибка.

«3»- упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками.

«2» - упражнение выполнено неправильно, неуверенно, с нарушениями схемы движения, с двумя, тремя значительными ошибками

Контроль технической подготовленности

Задание №1. Техника попеременных ходов.

«отлично» - безошибочное техническое выполнение работы рук, работы ног, общей координации движений.

«хорошо» - незначительные ошибки (не более 2-х) в разных фазах:

- ошибка в положении студента при выполнении одной из команд на старте;
- неполное выпрямление ноги в одном из суставов при отталкивании;
- постановка палки на снег ударом;
- закрепощенность мышц плечевого пояса;
- положение корпуса при свободном скольжении.

«удовлетворительно» - одна грубая ошибка:

- ошибки в положении студента при выполнении команд на старте;
 - неполное выпрямление ноги при отталкивании в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах;
 - нарушена синхронность работы рук и ног.
 - двухопорное скольжение;
 - отклонение туловища назад;
- или три и более незначительные ошибки.

«неудовлетворительно» - упражнение выполняется с двумя и более грубыми ошибками.

Задание №2. Техника одновременных ходов

Отметка «отлично» - безошибочное техническое выполнение.

Отметка «хорошо»

- незначительные ошибки (не более 2-х) в разных фазах:
- неправильное держание палки;
- неполное выпрямление руки в момент отталкивания;
- неполное выпрямление опорной ноги в одном из суставов в момент отталкивания;
- недостаточный наклон туловища.

отметка «удовлетворительно» - *одна грубая ошибка:*

- неполное выпрямление руки в момент отталкивания;
- неполное выпрямление опорной ноги во всех суставах;
- не своевременный пережат с одной лыжи на другую;
- упражнение выполняется с двумя и более грубыми ошибками;

или три и более незначительных ошибки

Задание №3. Горнолыжная техника. Способы спусков.

Отметка «отлично» - безошибочное техническое выполнение.

Отметка «хорошо» - *незначительные ошибки (не более двух) в разных фазах:*

- излишнее приседание
- при наклоне излишне наклонено туловище вперед или назад;
- стопорящая постановка палок при спуске.
- в фазе выката ноги сильно согнуты.
- в момент выката лыжник недостаточно прижимает палки к туловищу.

Отметка «удовлетворительно» - одна грубая ошибка:

- неустойчивость стойки спуска;
 - при отталкивании палками недостаточный наклон туловища;
 - в момент окончания наклона туловища взгляд направлен в ноги;
 - выкат выполняется на прямых ногах;
- или три и более незначительных ошибки.*

ОП.13.05 Спортивные игры с методикой тренировки

Форма дифференцированного зачёта – выполнение контрольной работы

Задание 1

1. Опишите технику передачи мяча двумя руками от груди на месте в баскетболе, типичные ошибки при выполнении двигательного действия. Оформите данные в таблице.

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

2. Подберите упражнения, для обучения передачам мяча двумя руками от груди на месте в баскетболе, учитывая все этапы обучения двигательному действию; определите частную задачу для каждого упражнения, определите методы обучения и методические приемы; укажите организационно-методические указания. Оформите данные в таблице.

Частная задача	Содержание	О М У

3. Опишите технику передачи мяча в волейболе двумя руками сверху, типичные ошибки при выполнении двигательного действия. Оформите данные в таблице.

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

4. Подберите упражнения, для обучения передачам мяча в волейболе двумя руками сверху, учитывая все этапы обучения двигательному действию; определите частную задачу для каждого упражнения, определите методы обучения и методические приемы; укажите организационно-методические указания. Оформите данные в таблице.

Содержание этапов обучения элементу

Частная задача	Содержание	М У

5. Пр продемонст рируйте основные судейские жесты следующих базовых видов спорта: волейбол, баскетбол. Назовите количество судей, находящихся в ходе соревнований на игровой площадке или поле и объясните их судейские обязанности.

6. Выполнить контрольные нормативы по баскетболу, волейболу

вид испытания	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Штрафной бросок (10 попыток, кол. раз)	5	4	3
Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. Раз)	6	5	4

Таблица 8

вид испытания	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Верхняя передача мяча (количество раз)	15	11	9
Передача мяча в парах (количество раз)	40	35	30

ОП.13.06 Подвижные игры с методикой преподавания

Форма дифференцированного зачёта – в форме практического задания.

Цель – продемонстрировать умение подбирать, организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с обучающимися школьного возраста (1 – 9 класс).

Описание объекта – карточка с описанием подвижной игры и её проведение.

Алгоритм выполнения задания:

1. внимательно прочитайте задание.
2. разработать карточку с описанием игры с учётом заданных условий в возрастной группе обучающихся. Подготовить её на бумажном носителе.
3. подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для

проведения подвижной игры с учётом заданных условий и возрастной группой обучающихся.

4. провести подвижную игру на учебной группе.

Заданные условия и возрастные группы обучающихся:

1. Игра на внимание 1-4 класс.
2. Подвижная игра с элементами баскетбола 6-7 класс.
3. Подвижная игра с элементами волейбола 6-7 класс.
4. Подвижная игра с элементами футбола 6-7 класс.
5. Подвижные игры на перемене.

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для проведения зачёта

3 курс 6 семестр

Форма проведения зачёта - тестирование

ОП.13.01 Гимнастика с методикой преподавания оценочное средство тестирование.

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
- 2) на 90
- 3) на 45
- 4) на 360

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 насчета? 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

42

1 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:

6. При проведении общеразвивающих упражнений нужно учитывать

ОП 13.03 Лёгкая 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?

- а) 1606
- б) 1888
- в) 1939

19. Выберите фазы прыжка в высоту с разбега:

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

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

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

Вариант №2

1. Легкая атлетика - это вид спорта, включающий в себя _____, _____, _____ и _____.

2. Какие дистанции относят к бегу на средние дистанции?

3. Назовите фазы бега на короткие дистанции.

4. Темп движений характеризует _____ циклов или движений в единицу времени и зависит от массы движущегося тела (звена)?

5. Что такое главная фаза в упражнении?

6. Что такое ациклическое упражнение?

7. _____ упражнение - это упражнение, в котором постоянно повторяется цикл движений.

8. С какого старта начинают забеги в беге на средние и длинные дистанции?

9. Перечислите виды легкоатлетических прыжков.

10. Отталкивание - это _____ фаза в легкоатлетических прыжках.

11. 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 поесть
- б) выпить 0,30 мл воды 1 кг веса
- в) в движении восстановить дыхание и пульс до нормального

ОП.13.04 Лыжный спорт с методикой преподавания

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 подистанции.

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 _____ диапазоны 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 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.

ОП.13.05 Спортивные игры с методикой тренировки

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 судье
- 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 какому?

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 предрасположенность 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 х 16 м
- б) 9 х 18 м
- в) 10,97 х 23,77 м
- г) 15 Ч 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?

ОП.13.08 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности

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 используется в практике аэробики:

1) интервальный;

2) симметричный;

3) промежуточный;

4) слитный.

8. Дайте определение классической, или базовой, аэробике:

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.

критериев оценивания

Количество выполненных тестовых заданий	50% и менее – не зачтено (2 «неуд.») 51% и более – зачтено 3 «удов» 65% и более – 4 «хорошо» 80% и более – 5 «отлично»
---	--

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для проведения дифференцированного зачёта 4 курс 8 семестр

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

При определении уровня достижений, обучающихся на дифференцированном зачёте 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 знания подтверждаются примерами из практики.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум - 5 баллов)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла

	Отчетливое и свободное владение 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

ОП.13.01 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

ОП 13.03 Лёгкая 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)

ОП.13.05 Спортивные игры с методикой тренировки

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).

ОП. 13.07 Туризм с методикой преподавания

1. Отобрать и продемонстрировать работу с личным, групповым и специальным снаряжением.
2. Продemonстрировать укладку рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт. Продemonстрировать установку палатки.
3. Продemonстрировать 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. Продemonстрировать способы измерения величины среднего шага.
7. Продemonстрировать приемы и способы транспортировки пострадавшего с учетом характера и места повреждения, состояния и количества людей, оказывающих помощь.
8. Продemonстрировать приемы и способы наложения различных видов повязок на части тела пострадавшего, в зависимости от полученных травм в походных условиях.

ОП.13.08 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности

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.

Итоговая отметка за дифференцированный зачёт выставляется как среднеарифметическая за все разделы.

