

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

«Утверждаю»
Зам. директора по ТО
В.В. Файзреева

« 21 » ноября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
профессионального модуля

ПМ. 04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий,
занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных
возрастных групп

для специальности

49.02.01 Физическая культура

Мамадыш

2023

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ПМ. 04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура. Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 (Зарегистрировано в Минюсте России 19 декабря 2022 г. N 71643).

Обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии мастеров производственного обучения и преподавателей профессиональных дисциплин

Разработал преподаватель:

Протокол № 4
« 20 » ноября 2023 г.

Председатель ПЦК
 Г.Л. Ломака

1.1. Результаты освоения программы профессионального модуля, подлежащие проверке

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: Организация физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес- программам, по видам спорта с населением различных возрастных групп.

В результате освоения программы профессионального модуля у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес- программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	- проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, с учетом методических требований; - проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы с учетом методических требований; - проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю

	<p>подросткового фитнеса с учетом методических требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований; 	
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля; - анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся; -использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением; 	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
<p>ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывает рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся; - обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста; - подбирает содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик; - прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных 	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>

	организациях на основе анализа потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и двигательной активности;	
3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения; - осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе; - проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу; - составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 02. Использовать современные средства	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников,	экспертное наблюдение и оценка выполнения

<p>поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;</p>	<p>практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>- самостоятельное, систематическое, осознанное планирование самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности; - обоснованный выбор методов личностного развития</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>- грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; - проявление толерантности в рабочем коллективе; - соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных</p>	<p>- понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и</p>

отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		производственной практике;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; - учет климатических условий региона при организации занятий	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	- грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации методической и исследовательской работы; - соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;

В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы (практический опыт, умения, знания):

Коды	Наименования
Иметь практический опыт:	
ПО.01	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий, занятий с фитнес-программами с различными возрастными группами, разработкипредложений по их совершенствованию
ПО.02	Определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий, занятий с фитнес-программами с различными возрастными группаминаселения

ПО.03	Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции
ПО.04	Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение

Коды	Наименования
	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений
Уметь:	
У.01	Использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности
У.02	Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся
У.03	Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов)
У.04	Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
У.05	Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство
У.06	Применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности
У.07	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
У.08	На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой
У.09	Использовать основные приемы массажа и самомассажа
Знать:	
3.1	Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, занятий фитнес-программами с различными возрастными группами занимающихся
3.2	Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
3.3	Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности
3.4	Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности
3.5	Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности
3.6	методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
3.7	методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
3.8	Технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности
3.9	Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
3.10	Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации
3.11	Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю
3.12	основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при

Коды	Наименования
	проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп
3.13	виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требованиям к ее ведению и оформлению
3.14	Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений
3.15	Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре
3.16	Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре
3.17	Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры
3.18	Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
3.19	Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу
3.20	Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм
3.21	Основные виды и приемы массажа

Наличие практического опыта определяется на момент завершения обучения по ПМ.04 на основе результатов прохождения учебной практики УП.04.

Сформированность умений и усвоение знаний можно контролировать как в процессе освоения программы профессионального модуля, так и по окончании во время промежуточной аттестации.

1.2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы профессионального модуля ПМ.04 является экзамен (квалификационный). Результатом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

3. Фонд оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам профессионального модуля (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам профессионального модуля

2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам профессионального модуля.	Перечень вопросов для обсуждения по темам профессионального модуля
3	Письменный опрос	Средство для проверки умений применять полученные знания по освоенной теме дисциплины. Рекомендуется для оценки знаний,	Контрольные задания по темам профессионального модуля

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по профессиональному модулю.

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения профессионального модуля при проведении текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
Критерии оценивания тестовых заданий	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%

«неудовлетворительно»	менее 50%
Критерии оценивания письменных опросов	
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий.
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий.
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала.
Критерии оценивания доклада (сообщения)	
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Основные требования к работе и её защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Критерии оценивания конспекта	
«отлично»	Полнота использования учебного материала. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«хорошо»	Использование учебного материала неполное. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность
	(терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.
«удовлетворительно»	Использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.
«неудовлетворительно»	Использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.
Критерии оценивания практических работ	
«отлично»	Правильно выполнены все задания практической части практической работы, правильно даны ответы на все контрольные вопросы, своевременно предоставлен отчет о выполнении работы.
«хорошо»	Правильно выполнены все задания практической части практической работы, правильно даны ответы на все контрольные вопросы, несвоевременно предоставлен отчет о выполнении работы, в случае своевременного предоставления отчета, наличие несущественных ошибок в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы не противоречащим основным понятиям дисциплины.
«удовлетворительно»	Выполнены все задания практической части практической работы, даны ответы на все контрольные вопросы, имеются несущественные ошибки в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы не противоречащим основным понятиям дисциплины, несвоевременно предоставлен отчет о выполнении работы, либо в случае своевременного предоставления отчета, но наличии грубых ошибок в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы противоречащих или искажающих основные понятия дисциплины.

«неудовлетворительно»	Выполнены все задания практической части практической работы, даны ответы на все контрольные вопросы, имеются грубые ошибки в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы противоречащих или искажающим основные понятия дисциплины, отчет о выполнении работы не предоставлен, либо в случае своевременного предоставления отчета, но отсутствием более 50% выполненных практических заданий и/или ответов на контрольные вопросы.
-----------------------	--

Задания для проведения текущего контроля

Тестирование

МДК 04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп

Тема 1.8 Легкая атлетика. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики

Вариант 1

1. Ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции:
 - а) по команде "на старт!" голова опущена вниз
 - б) по команде "на старт!" руки широко расставлены на линии старта
 - в) по команде "внимание!" таз поднимается выше уровня плеч
 - г) по команде "марш!" обе руки одновременно отведены назад на правом шаге

2. Ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега:
 - а) голова поднята вверх, смотреть вперед, руки согнуты в локтях
 - б) стопорящее отталкивание
 - в) при отталкивании чрезмерное отклонение туловища назад

3. Ошибки при обучении технике спортивной ходьбы:
 - а) отсутствие двух опорной фазы
 - б) сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе
 - в) ходьба на согнутых ногах
 - г) плечи подняты вверх, движение рук параллельны туловищу

4. Сколько видов л/а входят в программу О.И. у мужчин?
 - а) 20
 - б) 22
 - в) 24

5. Гладкий бег-...
 - а) смешанный вид л/а
 - б) циклический вид л/а
 - в) ациклический вид л/а

6. Бег с препятствиями, кроссовый бег, барьерный, эстафетный-...
 - а) смешанный вид л/а
 - б) циклический вид л/а
 - в) ациклический вид л/а

7. Прыжок в длину с разбега-..
 - а) смешанный вид л/а

б) циклический вид л/а в)
ациклический вид л/а

8. Метание диска выполняется одной рукой...

- а) с места
- б) с поворотом
- в) со скачка

9. Многоборье производится в ...

- а) 4дня
- б) 3дняв) 2дня

10. К положительным факторам, влияющим на скорость передвижения в спортивной ходьбе относятся:

- а) качество опоры
- б) угол отталкивания
- в) угол постановки ноги

11. Соревнования по барьерному бегу у мужчин проводятся на дистанциях:

- а) 100м
- б) 200м
- в) 110м г) 400м

12. Сколько составных частей имеет прыжок с разбега:

- а) 6
- б) 3
- в) 4

13. Ошибки при обучении технике эстафетного бега:

- а) передающий бежит с вытянутой рукой
- б) передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку и наоборотв) передающий не догоняет или перегоняет принимающего

14. Кроссовый бег или бег по пересечённой местности проводится на дистанции у мужчин:

- а) 1км б) 5км в) 8км г) 10км

15. Классическими видами многоборья у женщин являются:

- а) пятиборье
- б) семиборьев) троеборье

16. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу:

- а) 500м, 600м, 800м, 3000м,б) 20000м, 25000м, 30000м,
- в) 30м, 800м, 200м, 400м, 60м,
- г) 100км

17. С какой фазы следует начинать обучение прыжку с разбега?

- а) полет
- б) разбег
- в) отталкиваниег) приземление

18. Сколько видов содержит л/а?

а) 3

б) 4

в) 6

г) 5

19. Ошибки при выполнении финиширования после ускорения?

а) финиширование прыжком

б) финишную линию пробежать с максимальной скоростью в) ранний наклон туловища г) остановка сразу после финиша

20. К классическим видам эстафетного бега относятся:

а) 800м+400м+200м+100м

б) 4x100м, 4x400м

в) 100м+200м+400м+800м

21. С какого класса проходят обучение метания малого мяча правой и левой рукой из-за головы:

а) 4

б) 3

в) 1

г) 6

22. С какого класса проходят обучение прыжки в длину с разбега 9-11 шагов: а) 6

б) 4

в) 5

г) 2

23. Результат прыжка в длину с разбега зависит от:

а) начальной скорости полета б) угла вылета

Вариант 2

1. Ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции:

а) по команде "на старт!" толчковая нога стоит у стартовой линии

б) по команде "на старт!" центр тяжести перенесен назади стоящую ногу в) по команде "марш!" подбородок опущен к груди

2. Ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом "перешагивание"

а) отталкивание ближней ногой от планки

б) разбег по прямой линии

в) приземлиться спиной по отношению к планке

3. Ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча:

а) во время разбега рука с гранатой излишне напряжена

б) правая нога в скрестном шаге становится прямо без разворота кнаружи

4. Сколько видов л/а входят в программу О.И. у женщин

а) 18

б) 20

в) 22

5. Ходьба-...

а) смешанный вид л/а б) циклический вид л/а в) ациклический вид л/а

6. Метание копья (гранаты, мяча)

а) смешанный вид л/а

б) циклический вид л/а в)

ациклический вид л/а

7. Прыжок в высоту с разбега-...

а) смешанный вид л/а

б) циклический вид л/а в)

ациклический вид л/а

8. Толкание ядра выполняется одной рукой...

а) с поворотом

б) с места в) с разбега г) со скачка

9. Сколько существует разновидностей низкого старта (по расположению колодок)

а) 5

б) 2

в) 4

г) 3

10. В эстафете бегун на первом этапе стартует

а) с низкого старта

б) с высокого старта

11. Сколько способов передачи эстафетной палочки существует:

а) 3

б) 4

в) 2

12. Сколько видов метания существует в л/а?

а) 5

б) 3

в) 4

13. В какой руке держит эстафетную палочку бегун 1-ого этапа?

а) в левой

б) в правой

14. Кроссовый бег или бег по пересеченной местности проводится на дистанции у женщин

а) 1км б) 2км в) 6км г)

12км

15. Классическими видами многоборья у мужчин являются:

а) пятиборье

б) семиборье в) троеборье

16. Какие дистанции относятся к марафонской:
а) 25км125м
б) 40км825мв) 42км195м
17. Способы прыжков в высоту с разбега:
а) «согнув ноги»
б) «прогнувшись»
в) «фосбери-флоп» г) «ножницы»д)
перешагиванием
е) комбинированныйж) тройной прыжок
18. Сколько вариантов установок колодок существует:
а) 5
б) 4
в) 2
г) 3
19. Ошибки при выполнении низкого старта
а) голова запрокинута назад, спина прямая
б) команда «внимание!», таз поднимается выше плечв) руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад
г) плечи поданы далеко вперед за стартовую линию
20. Зона передачи эстафетной палочки равна
а) 20м
б) 10мв) 30м
21. С какого класса проходят обучение прыжкам в высоту с прямого разбега:
а) 1
б) 3
в) 5
г) 6
22. Расположите виды л/а в правильной последовательности:
а) прыжки
б) метаниев) ходьба
г) многоборье
23. Бегун второго этапа принимает эстафетную палочку на месте в положении:
а) низкого старта
б) высокого старта

Тема Подвижные игры. Место и значение подвижных игр в системе физической культуры

1 Вариант

- 1) Подвижные игры являются ... физического воспитания? А) понятием
В) принципом
С) условием
D) факторомЕ) средством
2) Подвижные игры могут быть ...

- A) средними и тяжелыми
 - B) командными и не командными
 - C) грубыми и мягкими
 - D) легкими и тяжелыми E) резкими
- 3) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...
- A) состав семьи
 - B) возраст
 - C) социальное положение
 - D) массу тела
 - E) размер одежды

Подвижные игры применяются в школе..

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

- 4) Игры, подводящие к баскетболу в 4 классе ...
- A) мяч соседу
 - B) настольный теннис C) лапта с препятствием
 - D) космонавты
 - E) мяч с четырех сторон

- 5) Игры на воде ...
- A) третий лишний
 - B) кошка и мышка
 - C) ракета
 - D) день и ночь E) удочка и рыба

- 6) Игры с метанием на дальность, и в цель в 5 классе ...
- A) Лапта с препятствием
 - B) мяч соседу C) космонавты
 - D) ловкие и меткие E) корриды и насадка

- 7) Подвижные игры, где участники вступают в активные единоборства ...
- A) футбол
 - B) гандбол C) волейбол
 - D) баскетбол E) бой петухов

- 8) К командным подвижным играм в летнем лагере относятся ...
- A) вороны и воробьи
 - B) баскетбол
 - C) шашки
 - D) шахматы E) футбол

- 9) Игра с элементами ОРУ, передача мяча в колоннах, проводятся ...
- A) в 8 классе
 - B) в 7 классе C) в 5 классе
 - D) в 1 классе E) в 3 классе

- 10) К подвижным играм относятся ...

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

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

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

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

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

13) Подвижные игры в летнем лагере развивают ...

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

14) Подвижные игры развивают ...

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

15) Какие игры относятся к подвижным ...

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

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

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

17) На переменах используются подвижные игры ...

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

18) К подвижным играм с лыжами относятся ...

- A) корриды и насадка
- B) вороны и воробьи
- C) самбо

- D) футбол
- E) лыжный поезд

19) Подвижные народные игры отличаются ...

- A) традиционными особенностями
- B) умственным воспитанием
- C) логическим мышлением

- D) составом
- E) подвижность

20) Игры с бегом в 7 классе ...

- A) шахматы

B) тогыз-кумалак C) шашки

D) тартыс

E) кросс по кругу

21) К подвижным играм относятся...

- A) волейбол
- B) футбол
- C) баскетбол
- D) атом и молекула

22) К личным подвижным играм относится игра ...

- A) метко и в цель

B) борьба за знамя C) охотники и утки

D) эстафеты E) пионербол

23) Подвижные игры усложняются с учетом ...

- A) социального положения
- B) размера одежды
- C) возраста

D) роста E) веса

2 Вариант

1) При подборе подвижных игр необходимо учитывать ...

- A) состав семьи

B) возраст

C) социальное положение

D) массу тела

E) размер одежды

2) Подвижные игры являются ... физического воспитания.

- A) понятием
- B) принципом
- C) условием

D) фактором E) средством

3) Подвижные игры применяются в школе ...

- A) с 5 класса
- B) с 7 класса
- C) с 9 класса

D) с 1 класса

E) с 3 класса

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

A) Лапта с препятствием

B) мяч соседу C) космонавты

D) ловкие и меткие E) корриды и
наседка

5) Игры на воде ...

A) третий лишний B) кошка и мышка C) ракета

D) день и ночь E) удочка и рыба

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

A) вороны и воробьи

B) баскетбол C) шашки

D) шахматы E) футбол

7) Подвижные игры могут быть ...

A) средними и тяжелыми

B) командными и не командными C) грубыми и
мягкими

D) легкими и тяжелыми E) резкими

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

A) футбол

B) гандбол C) волейбол

D) баскетбол E) бой петухов

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

A) мяч соседу

B) настольный теннис C) лапта с
препятствием

D) космонавты

E) мяч с четырех сторон

10) Подвижные игры в летнем лагере развивают ...

A) отрицательные качества

B) неподвижность

C) грубость

D) двигательные умения и навыки E) резкость

11) К подвижным играм относятся ...

A) баскетбол, волейбол, футбол

B) абстрактные, логические

C) умственные

D) развлекательные

E) игры на местности, музыкальные, подготовительные

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

A) Два мороза

B) Гуси – лебеди C) космонавты

D) волк во рву E) метко в цель

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

A) в 8 классе

B) в 7 классе C) в 5 классе

D) в 1 классе E) в 3 классе

14) Подвижные игры развивают ...

A) неподвижность

B) грубость

C) резкость

D) вялость

E) аккуратность

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

A) грубые

B) одинаковые

C) сложные

D) резкие E) простые

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

A) судка

B) переправа

C) удочка и рыба

D) игры с мячом E) кошки и мышки

17) Подвижные игры в общеобразовательных школах применяются ...

A) в 5-8 классе

B) в 4-8 классе

C) в 3-9 классе

D) в 1-11 классе E) в 1-8 классе

18) На переменах используются подвижные игры ...

A) баскетбол

B) футбол

C) вызов номеров

D) настольный теннис E) водное поло

19) Игры с бегом в 7 классе ...

A) шахматы

B) тогыз-кумалак C) шашки

D) тартыс

E) кросс по кругу

20) Подвижные народные игры отличаются ...

A) традиционными особенностями

B) умственным воспитанием

C) логическим мышлением

D) составом

E) подвижность

21) Какие игры относятся к подвижным ...

A) кошки и мышки

- В) волейбол
- С) водное поло
- Д) настольный теннис Е) баскетбол

22) К подвижным играм с лыжами относятся ...

- А) корриды и наседка
- В) вороны и воробьиС) самбо
- Д) футбол
- Е) лыжный поезд

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

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

24) К личным подвижным играм относится игра А) метко и в цель

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

25) Подвижные игры усложняются с учетом ... А) социального положения

- В) размера одежды
- С) возраста
- Д) роста
- Е) веса

Тема Основные средства, методы и методические приемы

1. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки. Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:

- а) 5 метров
- б) 3 метра
- в) 2 метра
- г) 1 метр

2. Во время игры в баскетбол игрок перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:

- а) ползком б) прыжком
- в) приставным шагом
- г) с крестным шагом

3. Ловля мяча в баскетболе является одним из технических приемов игры. Какой из этих приемов является основным?

- а) ловля мяча двумя руками
- б) одной рукой
- в) ногами г) головой

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

- а) двумя руками снизу б) двумя руками сверху
- в) двумя руками сбоку

г) двумя руками от груди

5. Броски по корзине в баскетболе чаще всего выполняются одной рукой. Какой бросок одной рукой является основным?

- а) снизу б) сверху
- в) от головы г) от плеча

6. Ведение мяча в игре осуществляется игроками в высокой, средней и низкой стойке в зависимости от расположения защитника. Низкая стойка применяется, когда защитник на-

двигается от нападающего на расстоянии? а) 10 метров

- б) 5 метров
- в) 3 метра
- г) 1 метр

7. Скорость продвижения игрока при ведении мяча зависит от угла под которым мяч посылается вперед. Для того чтобы быстро вести мяч его необходимо послать под углом? а) - 120°

- б) -90°
- в) - 60°
- г) -45°

8. Во время ловки мяча, баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. При ловле какого мяча игрок должен применять остановку, прыжком?

- а) катящего мяча
- б) летящего на уровне колен в) летящего на уровне груди г) летящего выше головы

9. Обманы движения или финты являются необходимой частью технической подготовки баскетболиста; они выполняются ногами, туловищем, руками, головой. Какой финт должен сделать нападающий игрок, чтобы совершить проход к щиту? а) головой

- б) руками
- в) туловищем
- г) ногами

10. В ходе игры баскетболисты используют различные заслоны- наружный, внутренний, боковой, двойной и т.д. Для того чтобы создать своему игроку возможность произвести бросок по кольцу используется заслон?

- а) наружный
- б) боковой
- в) внутренний
- г) двойной

11. Защита, при которой игроки держат, определенного игрока нападения называется? а) смешанная

- б) зонная в) личная
- г) концентрированная

12. Защита, при которой каждый игрок держит, своего игрока непосредственно под своим щитом называется?

- а) зонная
- б) личная в своей тыловой зоне в) личная по всему полю

г) смешанная

13. Защита, при которой каждый игрок обороняет определенный участок площадки, нейтрализуя находящегося в нем нападающего, называется?

- а) личной
- б) смешанной в) зонной
- г) рассредоточенной

14. Защита, когда некоторые игроки держат своих подопечных индивидуально в разных определенных участках, называется?

- а) личной
- б) смешанной в) зонной
- г) полузонной

15. Защита, при которой каждый игрок держит своего игрока лично по всему полю, называется?

- а) зонный прессинг
- б) личный прессинг
- в) линия защиты по всему полю г) зонная защита по всему полю

16. Нападение, которое должно осуществляться в течении нескольких секунд от 3х до 5-ти будут называться?

- а) постепенным б) позиционным
- в) стремительным
- г) полу стремительным

17. Система нападения, которая предусматривает применение различных тактических комбинаций заготовленных на тренировках, называется?

- а) стремительное б) позиционное
- в) постепенное
- г) полу позиционное

18. В ходе игры нападающая команда имеет право, определенное количество времени владеть мячом?

- а) 1 минута
- б) 30 секунд
- в) 24 секунды
- г) 20 секунд

19. В стремительном нападении различают 3 фазы - начало атаки, развитие и завершение, что должен сделать игрок в завершающей фазе?

- а) передать мяч центру
- б) передать мяч крайнему в) передать мяч защитнику
- г) произвести бросок в кольцо

20. Команда принимает тактику игры с одним центровым игроком. Атака завершается? а) через разыгрывающего игрока

- б) через крайнего игрока в) через второго игрока
- г) через центрального игрока

21. Какое количество судей обслуживает игру в баскетбол?
а) два
б) три
в) четыре г) шесть
22. Обязанности судей обслуживающих игру в поле?
а) объявлять счет игры и время
б) вести протокол игры
в) считать полученные фолы
г) судить игру согласно правилам
23. Обязанности судьи – секретаря?
24. а) судить игру в поле
б) объявлять счет и время
в) вести протокол
25. Обязанности судьи-секундометриста?
а) объявлять счет и время
б) объявлять время 24 секунды
в) судить игру в поле, когда мяч «живой» и «мертвый», отсчитывать чистое «время» г)
включать и выключать секундомер
26. Обязанности старшего судьи в поле? а) вести протокол игры
б) следить за правилами 10 секунд
в) объявлять счет и время
г) начинать игру и судить ее согласно правилам 26. Количество игроков, при которых должна начинаться игра? а) два
б) четыре в) пять
г) шесть
27. Какое количество минутных перерывов тренер имеет право взять в дополнительную пятиминутку?
а) один б) два в) три
г) четыре

Перечень вопросов для обсуждения (собеседования)

Тема 1.9 Легкая атлетика. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.

1. Типичные ошибки при выполнении элементов двигательных действий в легкой атлетике.
2. Значение контрольных нормативов в легкой атлетике.
3. Комплекс беговых упражнений
4. Роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике
5. Бег с высоким подниманием колен
6. Роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике

7. Специальные упражнения в легкой атлетике

Комплексы упражнений для развития выносливости

1. Выносливость как фактор спортивной успешности
2. Методические аспекты выносливости
3. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств
4. Показатели выносливости
5. Эффективность специальных упражнений для развития выносливости

Тема Педагогическая характеристика волейбола

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта
2. Ступенчатый характер движения спортивного результата – отличительная особенность волейбола
3. Командные и личноно - командные спортивные игры. Взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.
4. Психолого – педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов
5. Как определяется психологическая готовность спортсмена к соревнованиям
6. Значение общей физической подготовки для спортсмена
7. Методика обучения игре в волейбол
8. Что развивает волейбол у детей?
9. Из чего состоит игра в волейбол
10. Основные правила волейбола.

Тема Тактика игры в настольный теннис

1. Что могут дать занятия в настольный теннис?
2. Основные правила ухода за ракеткой
3. Морально-волевая подготовка
4. Нападающие удары
5. Защитные удары
6. Промежуточные удары
7. Удар топ-спин
8. Основные элементы игры
9. Основные удары
10. Стратегия игры

Письменный опрос

Тема Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Страховка и самостраховка.

Вариант 1

1. Какие меры безопасности необходимы на занятиях гимнастикой?
2. В чем заключается страховка на занятиях по гимнастике?

Вариант 2

1. Какие требования предъявляются к местам проведения занятий?
2. Каковы элементы самостраховки при выполнении занятий по гимнастике?

Рекомендуемые темы докладов (сообщений)

Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

1. Задачи физкультурно-спортивных клубов
2. Роль спортивных секций в учебно-тренировочной работе
3. Медицинское обеспечение физкультуры и спорта
4. Группы здоровья общей и специальной физической подготовки

3.1.2.1 Практическая работа

Тема 1.78 Составление документов планирования. Поурочные планы

Задание 1. Составьте план учебного занятия, используя следующую схему:

Ход учебного занятия	Содержание учебного материала	Методы обучения	Средства обучения	Время	Цели воспитания и развития
----------------------	-------------------------------	-----------------	-------------------	-------	----------------------------

Методические рекомендации

При составлении плана: Четко сформулируйте тему учебного занятия, определите дидактическую цель урока, продумайте вид учебного занятия.

Вид урока (комбинированный, изучение нового материала, семинар, практическое занятие, зачет) определяет структуру заполнения предложенной выше схемы.

Так, например, в ходе учебного занятия четко структурируются этапы занятия в том порядке, в каком они будут представлены в изложении темы урока. Содержание материала должно быть очень конкретным.

В данную графу вносятся вопросы для изучения (план темы), задания для опроса или закрепления учебного материала, а также домашнее задание.

В графе «Методы обучения» педагог выделяет наиболее характерный, интересный, оптимальный метод. Не отягощайте таблицу перечислением всех известных вам методов. Важно, чтобы методы были разнообразны и обеспечивали развитие познавательной активности студентов, а также соответствовали цели учебного занятия.

При планировании средств обучения помните мудрые слова С.Т. Шацкого: «Искусство отбора материала для работы учеников имеет в педагогическом деле огромное значение». Чтобы соблюсти баланс времени, отведенного на учебное занятие, педагог должен спланировать примерное временное ограничение каждого из этапов урока.

Последняя графа «Цели воспитания и развития» является логическим продолжением обучающей цели. Ее формулировка связана с конкретным содержанием и методами учебного материала. План урока должен являться звеном в логическом изложении общей темы.

Литература

1. Коротов В.М. Как спланировать учебное занятие. — Белгород, 2021.
2. Кухарев Н. В. На пути к профессиональному совершенству. — М., 2021. — С. 25-37.
3. Семушина Л.Г. Содержание и методы обучения в средних специальных учебных заведениях. — М., 2020. — С. 179 — 183.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура по профессиональному модулю предусмотрены; дифференцированные зачеты, другие формы контроля (тестирование),

экзамены.

Задания для Экзамена

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта.
3. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
4. Структура урока легкой атлетики в общеобразовательном учреждении.
5. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
6. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в младших классах
7. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в средних классах
8. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в старших классах
9. Воспитание физических способностей на уроках физической культуры посредством легкоатлетических упражнений.
10. Внеурочные формы организации работы по легкой атлетике в школе.
11. Основы техники ходьбы.
12. Основы техники бега.
13. Основы техники прыжков.
14. Основы техники метаний.
15. Бег на короткие дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика)
16. Техника спринтерского бега.
17. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
18. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
19. Типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции и средства их исправления.
20. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения технике эстафетного бега.
22. Бег на средние дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
23. Техника бега на средние дистанции.
24. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
25. Типичные ошибки в технике бега на средние дистанции и средства их исправления.
26. Бег на длинные дистанции (история, техника, обучение).
27. Бег на сверхдлинные дистанции (история, техника, обучение).
28. Техника спортивной ходьбы.
29. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
30. Барьерный бег (история возникновения, определение и краткая характеристика).
31. Техника бега на 110 м с барьерами.
32. Методика обучения технике барьерного бега.
33. Бег на 3000 м с препятствиями (история, техника вида)
34. Прыжки в высоту с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).
35. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбюри- флоп».
36. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
37. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбюри - флоп».
38. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом

«перешагивание».

39. Прыжки в длину с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).

40. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

41. Особенности техники прыжка в длину с разбега способами «прогнувшись» и «ножницы».

42. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 43. Типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега и средства их исправления.

44. Тройной прыжок в длину с разбега (история вида, техника). 45. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.

46. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

47. Главная судейская коллегия (состав, права и обязанности). 48. Места и оборудование соревнований по легкой атлетике. 49. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.

50. Судейство соревнований по избранному виду спорта.

1. Анализ техники и методика обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
2. Анализ техники и методика обучения броскам в движении.
3. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
4. Анализ техники и методика обучения ведению мяча.
5. Анализ техники и методика обучения финтам на передачу.
6. Анализ техники и методика обучения финта на обход.
7. Анализ техники и методика обучения финта на бросок.
8. Классификация техники приемов игры в защите.
9. Анализ техники и методика обучения выбивания, вырывания, перехвата мяча.
10. Классификация тактики игры.
11. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
12. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
13. Анализ групповых тактических действий в нападении при численном большинстве. Методика обучения.
14. Анализ групповых тактических действий в нападении на основе заслонов. Методика обучения.
15. Анализ групповых тактических действий в защите при численном меньшинстве. Методика обучения.
16. Анализ групповых тактических действий в защите при противодействии постановки заслонов. Методика обучения.
17. Система нападения «быстрый прорыв». Анализ, методика обучения.
18. Позиционное нападение. Анализ, методика обучения.
19. Личная система защиты. Анализ, методика обучения.
20. Зонная система защиты. Анализ, методика обучения.
21. Сущность, характеристика, основные правила игры.
22. Правила: Начало и конец игры. Начальный бросок. Спорный мяч.
23. Правила: Выход мяча из игры. Вбрасывание мяча.
24. Правила: Минутный перерыв. Замена игроков.
25. Правила: Персональные, технические фолы. Наказание и правила их

выполнения.

26. Правила: Правило 3-х, 5-ти, 8-ти и 24-ти секунд.
27. Правила: Игра мячом
28. Основы методики судейства соревнований по баскетболу.
29. Состав судейской бригады для обслуживания соревнований по баскетболу.
30. Обязанности старшего судьи. Жестикуляция судей в баскетболе.
31. Расположение и обязанности секретаря соревнований и помощника секретаря.
32. Обязанности секундометриста, оператора 24-секундного времени
33. Характеристика и основные правила игры в стритбол.
34. Характеристика и основные правила игры в баскетбол на колясках.
35. Развитие баскетбола для инвалидов в России и достижения игроков различных нозологий.
36. Физическая подготовка для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся баскетболом.
37. Особенности технической подготовки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся баскетболом.
38. Игровая площадка, оборудование для игры в баскетбол на колясках.
39. Состав команды в баскетбол на колясках, требования к игрокам.

3.2.1 Оценка освоения междисциплинарного курса МДК 02.01 Базовые и новые физкультурно - спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Задания для экзамена

1. Основы методики обучения базовым и новым физкультурно-спортивным видам деятельности.
2. Формы организации занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности в ДСШ. Структура тренировочного занятия. Конспект тренировочного занятия и его содержание.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Классификация гимнастических упражнений.
5. Этапы обучения отдельному двигательному действию.
6. Общая характеристика методов обучения.
7. Общая характеристика принципов обучения.
8. Этапы многолетней подготовки. Их задачи и содержание.
9. Основные физические качества. Средства и методы их воспитания.
10. Задачи спортивной тренировки. Содержание и средства тренировочного процесса.
11. Характеристика равномерного метода тренировки и цель его применения.
12. Характеристика интервального метода тренировки.
13. Характеристика повторного метода тренировки и цель его применения.
14. Характеристика переменного метода тренировки и цель его применения.
15. Характеристика контрольного метода тренировки и цель его применения.
16. Структура и содержание годичного тренировочного цикла.
17. Общая характеристика принципов тренировки.

18. Формы и методы контроля тренировочного процесса.
19. Методы регулирования нагрузки на учебных и тренировочных занятиях.
20. Особенности проведения занятий с лицами среднего и старшего возраста.
21. Особенности проведения занятий с женщинами.
22. Понятие о технике, значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
23. Тактическая подготовка, ее задачи и роль в достижении высокого спортивного результата.
24. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий.
25. Заявка на участие в соревнованиях и ее оформление.
26. Положение о соревнованиях.
27. Основные системы проведения соревнований в спортивных играх. Их достоинства и недостатки.
28. Понятие и содержание ЛФК.
29. История возникновения и формирования ЛФК.
30. Теоретическая основа ЛФК
31. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
32. Временная последовательность воздействия движений на организм.
33. Средства ЛФК.
34. Характеристика физических упражнений, используемых с лечебной целью.
35. Общая характеристика дыхательных упражнений, их особое значение.
36. Содержание двигательных режимов.
37. Общие представления о методике ЛФК.
38. Формы занятий ЛФК.
39. Периоды ЛФК и их задачи.
40. Принципы дозировки движений.
41. Методические правила.
42. Понятие клинико-функционального диагноза.
43. Схема назначения ЛФК конкретному больному.
44. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
45. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях, учебных заведениях, на производстве.

3.2.2 Оценка освоения междисциплинарного курса МДК 02.01

Базовые и новые физкультурно - спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Задания для экзамена

1. Физиологические основы массажа (влияние на различные органы и системы).
2. Гигиеническое обеспечение массажа.
3. Массаж, определения разновидностей массажа.
4. Основные приемы классического массажа.
5. Разновидности вспомогательных приемов классического массажа.
6. Классификация видов массажа.

7. Лечебный массаж, техника выполнения.
8. Гигиенический массаж, техника выполнения.
9. Технология проведения тренировочного вида спортивного массажа.
10. Технология проведения предварительного вида спортивного массажа.
11. Технология проведения восстановительного вида спортивного массажа.
12. Федеральные законы по ФКиС.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
14. Государственные структуры управления ФКиС.
15. Общественные организации ФКиС.
16. Международный Олимпийский комитет.
17. Классификация в физкультурно-спортивной деятельности.
18. Физкультурно-спортивные сооружения. Понятие, классификация, структура.
19. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям.
20. Основные требования к инвентарю и оборудованию для занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
21. Характеристика инвентаря и оборудования для занятий различными видами спорта.
22. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме детского сада.
23. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме общеобразовательных учреждений.
24. Виды двигательной деятельности, применяемые в ДОУ.
25. Модель двигательного режима дошкольников.
26. Формы планирования при проведении занятий по ФКиС.
27. Формы контроля при проведении занятий по ФКиС.
28. Основы педагогического контроля при проведении занятий по ФКиС.
29. Организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с детьми, подростками и молодежью.
30. Самоконтроль спортсмена. Структура и содержание дневника юного спортсмена.
31. Требования к планированию и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
32. Всероссийские спортивно-массовые мероприятия.
33. Виды документаций физкультурно-спортивных мероприятий при их организации, проведении и требования к ее ведению и оформлению.
34. Основная документация организаций занимающихся проведением физкультурно-спортивных мероприятий.
35. Планирование экономической деятельности в физкультурно-спортивных организациях.
1. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
2. Назначение ЛФК конкретному больному.
3. Организация ЛФК.
4. Особенности функционального тестирования в ЛФК.
5. Понятие массаж.
6. История возникновения и развития массажа в мире.
7. История развития массажа в России.
8. Системы массажа.
9. Виды массажа.

10. Классический и сегментарно-рефлекторный массаж.
11. Общий и частный массаж.
12. Показания и противопоказания к назначению массажа.
13. Гигиенические требования к помещению и оборудованию
14. Гигиенические требования к массажисту и массируемому.
15. Воздействие массажа на центральную и периферическую нервную систему.
16. Воздействие массажа на кожу.
17. Воздействие массажа на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.
18. Воздействие массажа на обмен веществ.
19. Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
20. Основные и вспомогательные приемы массажа.
21. Поглаживание и выжимание, признаки и техника выполнения.
22. Разминание и растирание, признаки и техника выполнения.
23. Вибрации и движения, признаки и техника выполнения.
24. Техника выполнения общего массажа.
25. Особенности частного массажа.
26. Спортивный массаж.
27. Основные клинические проявления сердечно-сосудистых заболеваний.
28. Острая и хроническая сосудистая недостаточности.
29. Общие и специальные задачи ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
30. Толерантность физической нагрузки и ее определение.
31. Функциональные классы.
32. Общая характеристика ИБС.
33. Методика ЛФК при стенокардии.
34. Клинические особенности инфаркта миокарда.
35. Классы тяжести и ступени двигательной активности.
36. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации.
37. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации.
38. Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания.