

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф.Зубанлова
« 29 » мая 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**для специальности
49.02.01 Физическая культура**

Квалификация: Учитель физической культуры

Форма обучения – заочная

Дербент 2023

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта

(далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

ст.преп. ПЦК ГД к.п.н. М.Р.Магомедов
(занимаемая должность) (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Гуманитарных дисциплин
«29» мая 2023 г., протокол №10

Председатель ПЦК А.Д. Давудов
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	15
6. Информационное обеспечение обучения.....	18

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы учебной дисциплины ОП.08.«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>1203</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>138</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>6</i>
практические занятия	<i>130</i>
консультации	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>1065</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена, диф.зачета.</i>	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОП.08.Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»:

уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 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;

- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

иметь практический опыт:

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций и личностных результатов:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ЛР 2. Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.

ЛР 5. Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.

ЛР 8. Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОП. 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки

Тема 1.1. Основные средства

Практические занятия

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Размыкания и смыкания.
4. Передвижения.
5. Фигурные передвижения.
6. Запись ОРУ.
7. Запись вольных упражнений.
8. Запись упражнений на снарядах.

Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений

Практические занятия

1. Статические положения.
2. Динамические упражнения.
3. Отталкивание и приземление.

Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений

Практические занятия

1. Группировка.
2. Перекаты.
3. Кувырок вперед.
4. Кувырок назад.
5. Кувырок назад согнувшись.
6. Кувырок назад через стойку на руках.
7. Стойка на лопатках.
8. Стойка на голове и руках.
9. Стойка на руках.
10. Стойка на руках толчком двух ног.
11. Переворот в сторону («Колесо»).
12. Акробатические соединения.
13. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы.
14. Упражнения на брусьях р/в.
15. Упражнения на перекладине.
16. Опорные прыжки.
17. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.
18. Комплекс ОРУ.
19. На осанку.
20. Общего воздействия.
21. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота.
22. На боковые мышцы и на координацию движения.
23. На силу, гибкость, махи.
24. Прыжки и на дыхания.

Раздел 2. Легкая атлетика с методикой тренировки

Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов

Практические занятия

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника эстафетного бега.
6. Основы техники стипельчеца.
7. Основы техники метания малого мяча.
8. Основы техники метания гранаты.
9. Основы техники метания копья.
10. Техника толкания ядра.
11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
12. Техника тройного прыжка.
13. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.
14. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.
15. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копьё), толканию ядра.

Тема 2.2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Практические занятия

1. Специальные упражнения для бегунов.
2. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.

3. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
6. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
7. Обучение технике толкания ядра со скачка.
8. Обучение технике метания копья.
9. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
10. Подготовка учителя к уроку л/а.

Тема 2.3. Спортивная тренировка

Практические занятия

1. Техническая подготовка и практическая подготовка.
2. Морально – волевая подготовка.
3. Теоретическая подготовка.
4. Методика развития физических качеств.
5. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.
6. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.
7. Документация спортивного отбора.

Раздел 3. Туризм с методикой тренировки

Тема 3.1. Туризм

Практические занятия

1. Компас и работа с ним
2. Топографические карты
3. Составление плана похода
4. Бивачные работы
5. Преодоление препятствий в походе
6. Лыжный туризм. Техника и тактика передвижения на лыжах
7. Вязка туристических узлов (прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, академический, простой проводник, восьмерка, срединный австрийский проводник, двойной проводник, удавка, стремя, булинь, схватывающий, пустышка, маркировочный, узел Бахмана, карабинная удавка)
8. Техника и тактика передвижения в горах
9. Особенности водных походов
10. Туристические соревнования школьников
11. Туристическая эстафета
12. Определение топографических знаков
13. Установка палатки
14. Преодоление бревна
15. Стрельба
16. Метание гранаты
17. Мышеловка
18. Преодоление завала
19. Переправа по параллельным веревкам
20. Переноска «пострадавшего»
21. Определение азимута на предмет
22. Преодоление кочек
23. Разжигание костра
24. Техника лыжного туризма

25. Конкурсная программа (представление команд, конкурс эмблем, конкурс фотографии, конкурс песни под гитару, краеведческая викторина)
26. Групповое снаряжение
27. Личное снаряжение

Тема 3.2. Спортивное ориентирование

Практические занятия

1. Ориентирование на местности
2. Ориентирование на маркированной трассе
3. Условные спортивные топографические знаки
4. Спортивная топографическая карта
5. Психологическая подготовка ориентировщика
6. Физическая подготовка ориентировщика
7. Планированная подготовка ориентировщика
8. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию

Раздел 4. Спортивные игры с методикой тренировки

Тема 4.1. Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе

Практические занятия

1. Упражнения по подготовке и обучению волейболистов. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.
2. Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов. Техника и тактика игры. Классификация техники игры. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.
4. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис». Техника и тактика игры. Техника перемещения и ударов мяча. Стойка спортсмена. Держание ракетки. Обучение удару по мячу. Обучение подачи мяча. Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.
5. Отработка техники спортивных игр.
6. Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).
7. Описать тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).
8. Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр).
9. Учебная парная игра в настольный теннис.

Раздел 5. Подвижные игры с методикой тренировки

Практические занятия

1. Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов.
2. Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях.
3. Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики.
4. Проведение зимних видов подвижных игр.
5. Организация проведение аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

1. Игра - это:

- 1) способ проведения упражнений, характеризующийся выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях;
- 2) исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку;
- 3) одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем

2. К строевым приемам при проведении подвижных игр относятся:

- 1) построения и перестроения;
- 2) команды и распоряжения;
- 3) повороты и передвижения.

3. Подвижная игра это:

- 1) вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
- 2) прямому, косому и круговому;
- 3) прямому и круговому.

4. К методическим приемам, используемым при проведении подвижных игр, относятся:

- 1) показ, рассказ;
- 2) показ;
- 3) смешанный.

5. Физическая подготовка – это:

- 1) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
- 2) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности; биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- 3) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.

6. К активному отдыху относится:

- 1) сон;
- 2) занятия двигательной деятельностью;
- 3) умственная деятельность.

7. С детьми, какого возраста не рекомендуется использовать командные подвижные игры:

- 1) 1, 2 классах;
- 2) 3, 4 классах;

3) 5, 6 классах.

8. Основное средство спортивной тренировки:

- 1) физическое упражнение;
- 2) интенсивность нагрузки;
- 3) объем нагрузки.

9. Обобщенная запись упражнений:

- 1) предусматривает запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
- 2) подразумевает точную запись упражнений по счетам;
- 3) предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком.

10. В какой части урока для детей 1 - 4 классов рекомендуется проводить подвижные игры на развитие ловкости и быстроты:

- 1) в подготовительной части;
- 2) в заключительной части;
- 3) в основной части.

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

- 1) путем расчета;
- 2) путем фигурной маршировки;
- 3) преподавателю.

12. При определении результатов игры, учитывается не только быстрота, но и:

- 1) сила;
- 2) выносливость;
- 3) качество выполнения заданий.

13. Признак двигательного умения:

- 1) движения автоматизированы;
- 2) сознание контролирует условия достижения результата;
- 3) движения не рациональны.

14. Оценка – это....

- 1) шкала с помощью, которой возможен перевод результатов теста в баллы;
- 2) качественный измеритель соревновательных нагрузок;
- 3) унифицированный измеритель спортивных результатов и тестов.

15. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации и проведения подвижных игр в общеобразовательной школе:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня;
- 3) тренировочное занятие в спортивной секции.

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Тематика самостоятельной работы:

1. Виды гимнастики и ее методические особенности.
2. История развития гимнастики.
3. Гимнастическая терминология.
4. Строевые упражнения.
5. ОРУ.
6. Техника гимнастических упражнений.

7. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

8. Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».

9. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований.

Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).

10. Основы техники спортивной ходьбы.

11. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.

12. Техника бега на средние дистанции.

13. Техника бега на длинные дистанции.

14. Техника эстафетного бега.

15. Основы техники стипельчеца.

16. Основы техники метания малого мяча.

17. Основы техники метания гранаты.

18. Основы техники метания копья.

19. Техника толкания ядра.

20. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».

21. Техника тройного прыжка.

22. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.

23. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.

24. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.

25. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

26. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.

27. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.

28. Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.

29. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.

30. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.

31. Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.

32. Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.

33. Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале
Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.
Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.
Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.
Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» проводится в форме экзамена, диф.зачета.

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по учебной дисциплине ОП. 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППССЗ специальности 49.02.01 Физическая культура.

5.1. Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой учебной дисциплины ОП. 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

5.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения учебной дисциплины ОП. 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания», представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программе учебной дисциплины ОП. 08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

5.3. Структура экзамена

5.3.1 Устный (письменный) экзамен состоит из трех пунктов: 1, 2 – теоретические вопросы, третий – практическое задание.

5.3.2 Варианты устного (письменного) экзамена равноценны по трудности, одинаковы по структуре, под одним и тем же порядковым номером.

5.4. Перечень экзаменационных вопросов:

1. Травматизм на уроках по гимнастики.
2. Причины травматизма.
3. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.
4. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений.
5. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
7. Цели, задачи и этапы обучения.
8. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
9. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.
10. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе.
11. Техника прыжковых и балансовых упражнений.
12. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках.
13. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).

14. Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники.

15. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в.

16. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.

17. Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений.

18. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.

19. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы.

20. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции.

21. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.

22. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.

23. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.

24. Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения.

Перечень вопросов к диф.зачету:

1. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений.

2. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

3. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

4. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.

5. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.

6. Физическая подготовка.

7. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора.

8. Изучение антропометрических данных.

9. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.

10. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение.

11. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза.

12. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки.

13. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования.

14. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.

15. Туризм как средство физического воспитания.

16. История развития туризма. Виды туризма.

17. Топографическая подготовка туриста. Организация туристского похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм

18. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

5.5. Варианты практических заданий к экзамену.

1. Составить комплекс упражнений без предметов
2. Составить комплекс упражнений игровым способом
3. Составить комплекс упражнений в парах
4. Составить комплекс упражнений групповым методом
5. Составить комплекс упражнений со скамейкой
6. Составить комплекс упражнений у гимнастической стенки
7. Составить комплекс упражнений на стуле
8. Составить комплекс упражнений с палкой
9. Составить комплекс упражнений с мячом
10. Составить комплекс упражнений с набивными мячами
11. Составить комплекс упражнений с обручем
12. Составить комплекс упражнений с палочками
13. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса
15. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса
16. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости
17. Составить комбинацию упражнений на бревне
18. Составить комбинацию акробатических упражнений
19. Составить комплекс вольных упражнений
20. Составить комплекс ритмической гимнастики

5.6. Система оценки экзамена

Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

5.7. Время выполнения экзамена

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки Физическая культура : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Майоркина, И. В. Обучение младших школьников спортивному ориентированию : учебное пособие : [16+] / И. В. Майоркина, Д. А. Негодаев, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 88 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563031>

3. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

Дополнительная литература:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

3. Духова, Г. А. Организационно-методические основы оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие для студентов

направления «Экономика» всех специализаций 38.03.01 (бакалавриат) : [16+] / Г. А. Духова, И. Н. Тузов ; Российский университет транспорта, Институт экономики и финансов, Кафедра Физическая культура. – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2019. – 82 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702976> . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс