



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической
культуры

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры ППП и ФК
«25» мая 2018 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой


М.А. Лукьяненко

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физическая культура
Программа подготовки	академический бакалавриат
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

Славянск-на-Кубани, 2019

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, разработанного Министерством образования и науки РФ, утверждённого приказом № 1457 от 14 декабря 2015 г. и зарегистрированной в Минюсте РФ 18 января 2016 г. № 40623

Фонд оценочных средств предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Биомеханика»

Составитель:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доц. _____
«31» августа 2019 г.



Фонд оценочных средств утверждён на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры «31» августа 2019 г. протокол № 1

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М. А.

Фонд оценочных средств утверждён на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры «31» августа 2019 г. протокол № 1

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М. А.

Согласовано:



Председатель УМС филиала. Поздняков С. А.
протокол № 1 «31» августа 2019 г.



Эксперт

Директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани Кириллова Т.Я.

Экспертиза проведена



«31» августа 2019 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по дисциплине «Физкультурно-спортивные технологии». Фонд оценочных средств содержит контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, выполнения практических работ, внутрисеместровой аттестации в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к экзамену.

1.1. Перечень формируемых компетенций

Дисциплина «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части профессионального цикла.

№	Индекс компетенции	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК-2	способность организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - основы техники гимнастических упражнений; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений - основы теории и методики преподавания в гимнастике; - приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой; - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой; - содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в 	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; - подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; - оценивать эффективность занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»; - применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - применения средств гимнастики для

			<p>школе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; - правила соревнований по гимнастике 	<p>гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой; 	<p>воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им; - планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.
1	ПК-5	<p>реализуется способностью осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе; - факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения; - планировать и 	<ul style="list-style-type: none"> - применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности; - анализа и коррекции

			- правила соревнований по гимнастике	проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;	техники двигательных действий для эффективного обучения им; - планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.
--	--	--	--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2 Этапы формирования компетенции

№	Темы	Виды работ		Индекс	Состав компетенции
		Ауд.	СР		
5 семестр					
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать:- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта страны в контексте развития мировой культуры; - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре
2.		ПЗ		ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической подготовленности.
3.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и	ЛК	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре

	система физического воспитания				
4.		ПЗ		ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической; – воздействием на технику движений школьников;
5.	Средства физического воспитания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
6.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; формированием системой знаний, умений и навыков; – воздействием на технику движений школьников; – повышение уровня культуры мышления;
6 семестр					
7.	Методы физического воспитания.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств дошкольников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.

8.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: - уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию.
9.	Закономерности физического воспитания.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
10.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: - использовать навыки рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию
7 семестр					
11.	Обучение двигательным действиям	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному	ПК–2 ПК-5	Знать: -. - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по

			опросу.		физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
12.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – воздействием на технику движений школьников; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию - -- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения
13.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать:. -возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
14.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической; – воздействием на технику движений школьников; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий;

					– формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию
15.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать:- структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре
16.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической;
17.	Содержание и формы профессиональной деятельности	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре
18.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической; – воздействием на технику движений школьников и студентов;;
6 семестр					
19.	Планирование процесса физического воспитания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре
20.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – воздействием на технику

					<p>движений школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня культуры мышления; – методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
21.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
22.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	<p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию.
23.	Физическое воспитание в школе.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
24.		ПЗ	Разбор практических	ПК–2 ПК-5	<p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня культуры

			задач Контрольная работа		мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию.
7 семестр					
25.	Подготовка спортсмена Построение спортивной тренировки	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
26.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – воздействием на технику движений школьников; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию
27.	Планирование и контроль спортивной тренировки	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	ПК–2 ПК-5	Знать: - основы воспитания физических качеств школьников. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
28.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	ПК–2 ПК-5	Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической; – воздействием на технику

					движений школьников; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию.
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3 Рейтинговая система оценки успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Практическая работа Устный опрос	7
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	Практическая работа Устный опрос	7
3.	Средства физического воспитания	Практическая работа Устный опрос	7
4.	Методы физического воспитания	Практическая работа Устный опрос	7
5.	Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Устный опрос	7
6.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Письменный опрос	7
7.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Письменный опрос	7
8.	Воспитание физических качеств	Практическая работа Устный опрос	7
9.	Воспитание физических качеств	Практическая работа Устный опрос	7
10.	Планирование процесса физического воспитания	Практическая работа Устный опрос	7
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Практическая работа Устный опрос	7
12.	Физическое воспитание в школе.	Практическая работа Письменный опрос	7
13.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка	Практическая работа Письменный опрос	8
14.	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	Практическая работа Устный опрос	8
Всего:			100

2. Показатели, критерии оценки компетенций и типовые контрольные задания

2.1 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
5 семестр				
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 1 Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 2 Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте
3.	Средства физического воспитания	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 3 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
4.	Методы физического воспитания	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 4 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
5.	Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 5 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
6.	Обучение двигательным действиям.	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 6 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
7.	Обучение двигательным действиям.	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 7 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
8.	Воспитание физических качеств	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 8 Вопросы для устного опрос	Вопросы на зачёте

9.	Воспитание физических качеств	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 1 Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте
10.	Планирование процесса физического воспитания	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 2 Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 3 Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте
12.	Физическое воспитание в школе.	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 4 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
13.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 5 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте
14.	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПК–2 ПК-5	Практическое занятие 6 Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачёте

2.2. Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на зачёте

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
ПК–2 способность организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной	- основы техники гимнастических упражнений; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений - основы теории и методики преподавания в гимнастики; - приёмы общения с занимающимися на	- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; - подбирать и применять	- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»; - применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и

<p>деятельности.</p>	<p>занятиях гимнастикой; - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой; - содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе; - факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; - правила соревнований по гимнастике</p>	<p>на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;</p>	<p>консультационной работы; - рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности; - анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им; - планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p>
<p>ПК–5 реализуется способностью осуществлять преподавание по дополнительны</p>	<p>- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе; - факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе</p>	<p>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок,</p>	<p>- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления</p>

м общеобразовательным программам	занятий гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; - правила соревнований по гимнастике	находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;	здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности; - анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им; - планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на экзамене – не предусмотрены

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

3.1 Вопросы и задания для устного ответа

3 семестр

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.

4 семестр

6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ раздельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.

5 семестр

11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.

6 семестр

16. Элементы фигурной маршировки.
17. Разновидности ходьбы и бега.
18. Способы расчёта.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

7 семестр

20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
22. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
23. Практическая работа по теме. Строевые упражнения
24. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
25. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
26. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

3.2. Задания для практических работ

5 семестр

№	Темы	Практ занятия
1.	Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок. Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча. Поддачи мяча. Учебная игра.	ПР, КР
2.	Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.	ПР, КР

3.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
5.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР

6.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
7.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
9.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

10.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
11.	<p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча. Поддачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
12.	<p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
13.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью.</p> <p>Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Прием мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР

14.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
15.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

6 семестр

№	Темы	Практ занятия
	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъема силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подачи; учебная игра.</p>	ПР, КР
2.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p>	ПР, КР

	<p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	
3.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
5.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
6.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

	учебная игра.	
7.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
9.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
10.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

11.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
12.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Прием мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
13.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

14.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
15.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
16.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР

17.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперед на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
18.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
19.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
20.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперед на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

7 семестр

№	Тема	Практ занятия
1.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p>	ПР, КР

	<p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	
2.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
3.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
5.	<p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий.</p> <p>Проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
6.	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг по</p>	ПР, КР

	распоряжению” Закрепление и совершенствование команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным и слитным способом. Совершенствование технологии проведения комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
7.	Строевые приёмы на месте по командам. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
8.	Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
9.	Перестроение из одной шеренги в три. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
10.	Перестроение из шеренги “уступом” Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
11.	Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
12.	Перестроение из одной колонны в три “уступом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
13.	Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя,	ПР, КР

	сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
14.	Походный шаг. Строевой шаг. Изменение длины шага и скорости. движения.. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
15.	Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.	ПР, КР
16.	Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

3.3 Фонд тестовых заданий

3 семестр		
1.	Термин в хореографии обозначающий приседание	А) соте; Б) плие; В) ронд; Г) батман
2.	Правильное определение гимнастической терминологии	А) специальные знания в различной деятельности; Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий; В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования

		их. Г) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.
3.	Значение гимнастической терминологии	А) краткое условное название какого-либо действия; Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений; В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным; Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания
4.	Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения	А) руки вперёд – в стороны ладонями вверх; левую ногу в сторону на носок; Б) ноги в угол; Г) наклон вперёд прогнувшись.
5.	Описание не соответствующее технике выполнения батмана жете	А) выносить ногу, не сгибая колена; Б) точно соблюдать направление движения ноги (вперёд, назад, в сторону); В) приставить ногу точно в III позицию; Г) носок от пола не отрывать.
6.	Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики	А) общеразвивающие Б) атлетические упр.; В) прикладные упр.; Г) вольные упражнения.
7.	Правильная классификация гимнастических упражнений	А) статические и силовые; Б) статические, силовые и маховые; В) вращательные, балансовые упражнения; Г) бросковые, вращательные и балансовые
8.	Общеразвивающие упражнения принято делить	А) по форме движений; Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений; В) по признаку развития физических качеств; Г) по анатомическому признаку.
9.	Положение выполнения упражнений хореографии на начальном этапе обучения	А) на середине; Б) лицом к опоре; В) боком к опоре; Г) спиной к опоре
10	Обучение гимнастическим упражнениям это...	А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками; Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств; В) педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и

		учеников; Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.
11	Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа	А) контрольные, задания; Б) контрольные, информационные задания; В) контрольные и операционные; Г) информационные, операционные и контрольные
12	Относится к группе исполнительных команда:	А) «Шагом, марш!»; Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»; В) «Группа, Равняйсь!»; Г) «Повернитесь направо
13	Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов	А) Пружинистые движения; Б) Волнообразные движения; В) Повороты; Г) Прыжки.
14	К формам занятий гимнастикой в школе не относится:	А) оздоровительные мероприятия в режиме дня; Б) урок ФК; В) утренняя гимнастика; Г) спортивные праздники и соревнования.
15	Обучение акробатическим упражнениям начинается	А) с 4 класса; Б) с 1 класса; В) с 5 класса; Г) с 3-4 класса
16	Количество упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений зависит от	А) от возраста учащихся; Б) от формы занятий; В) от подготовленности учащихся; Г) от задач занятия.
17	Продолжительность комплекса ритмической гимнастики как самостоятельного секционного занятия в школе	А) 15-20 мин; Б) 20-30 мин; В) 40-60 мин; Г) 60-90 мин.
18	Форма занятия спортивными видами гимнастики	А) урок; Б) тренировка; В) учебно-тренировочное занятие; Г) секция.
19	Возраст начинающих секционные занятия акробатическими упражнениями	А) с 7-8 лет; Б) 5-6 лет; В) 8-9 лет; Г) 7-10 лет
20	Форма занятий ОРУ проводится по методу круговой тренировки	А) шейпинг; Б) ритмическая гимнастика; В) атлетическая гимнастика; Г) спортивная разминка.
21	Физическое качество специфическое для художественной гимнастики	А) гибкость; Б) координация; В) сила;

		Г) выразительность движений.
22	Основные способности для выполнения гимнастических упражнений	А) силовых и гибкости; Б) координационных; В) смелости, решительности, мужества Г) скоростно-силовых.
23	Упражнение не входящее в арсенал действий на развитие гибкости	А) наклоны вперёд и назад; Б) мост; В) выкруты в плечевых суставах; Г) сгибание в тазобедренных суставах лёжа на животе.
24	Тест на определение гибкости в нормативной таблице комплексной программы каждого класса	А) наклон сидя (см.); Б) наклон стоя на скамейке (см.); В) мост из положения лёжа (см.); Г) удержание левой и правой ноги вперёд, в сторону и назад (град.).
25	Выведение оценки при 4-х судьях	А) все оценки складываются; Б) среднеарифметическая 4 оценок; В) окончательной считается самая высокая; Г) высшая и низшая отбрасывается, среди двух оставшихся выводится среднеарифметическая.
26	Классификация соревнований по гимнастике зависит	А) от направления учебно-тренировочного процесса; Б) от популяризации и агитации к систематическим занятиям; В) цели, формы, массива и характера соревнований; Г) от представительства участников.
27	Документом для руководства при подготовке соревнований	А) программа соревнований; Б) положение о соревнованиях; В) календарь соревнований; Г) правила соревнований
28	Форма состязательности присущая для массовых гимнастических упражнений	А) турнир; Б) соревнования; В) смотр - конкурс; Г) фестиваль.
29	Минимальное расстояние между снарядами составляет:	А) 1 м; Б) 2 м; В) 3 м; Г) 4 м.
30	Нормативные требования к спортивно-гимнастическим залам с одним комплектом гимнастических снарядов	А) 30x18x6 (м); Б) 21x15x7 (м); В) 36x18x6 (м) Г) 35-55 чел в смену.
31	Используется для предупреждения падений на твёрдый пол	А) поролоновая яма; Б) маты; В) помост; Г) специальные подушки.
32	При составлении комплексов ОРУ, для предупреждения травм следует учитывать	А) соблюдение правил организации и методики занятия; Б) соблюдение правил очередности упражнений в комплексе;

		В) место и время проведения; Г) соответствие задачам урока.
33	Позиций ног в хореографии	А) 4; Б) 5; В) 6; Г) 8;
34	Требования к терминологии.	А) обозначение понятия и уточнение действия; Б) доступность, точность, краткость; В) соответствие законам словообразования; Г) удобны для произношения
35	Из перечисленных терминов относится к группе основных	А) подъем; Б) вольные упражнения; В) переворот боком; Г) соскок дугой.
36	Термин, обозначающий движение с выставлением и сгибанием опорной ноги	А) присед; Б) стойка; В) выпад; Г) равновесие.
37	Гранд батмат отличается от батмана жете	А) положением свободной руки; Б) различным исходным положением; В) амплитудой движения свободной ноги; Г) наклоном туловища.
38	Техника исполнения гимнастических упражнений:	А) это наиболее целесообразный способ управления движениями; Б) устойчивое и высококачественное исполнение упражнений; В) сложная система движений тела и отдельных его звеньев; Г) движения в основе которых лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии.
39	Определяется трудность упражнения	А) степенью напряжения мышц; Б) трудностью удержания равновесия В) техникой выполнения упражнения; Г) трудностью удержания равновесия и степенью напряжения мышц.
40	Форма движений не характерна для ОРУ	А) сгибание- разгибание; Б) круговые движения; В) вращения; Г) повороты.
4 семестр		
41	Для обучения приставному шагу, нужно сначала освоить:	А) острый шаг; Б) высокий; В) мягкий; Г) перекатный
42	Условия успешного обучения:	А) создание программы обучения, модели хода обучения с учётом подготовленности ученика; Б) использование различных методических и технических средств в процессе обучения; В) использование принципов обучения,

		выработанных педагогикой и теорией ФВ. Г) достаточно знать технику обучаемого упражнения.
43	Изучение акробатических упражнений начинается	А) с группировки; Б) со стойки на руках; В) с перекатов и группировки; Г) с перекатов.
44	Положение преподавателя при подаче команды	А) лицом к учащимся; Б) О.С.; В) в любой точке зала; Г) на боковой стороне зала.
45	Упражнения с предметами художественной гимнастики не входят в школьную программу	А) с обручем; Б) со скакалкой; В) с мячом; Г) с булавами.
46	Начинается преподавание гимнастики на снарядах	А) с 1 класса; Б) с 5 класса; В) в младших классах; Г) со 2-3 класса.
47	Тест на гибкость входящий в нормативную таблицу комплексной программы определения уровня физической подготовленности	А) мост из положения лёжа; Б) наклон вперёд сидя; В) махи ногой вперёд, в сторону и назад; Г) наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке.
48	Следует постепенно повышать нагрузку	А) увеличением ЧСС до 220 уд./мин. минус возраст; Б) за счет изменения темпа; В) увеличением количества и темпа движения; Г) комплексом факторов и количеством занятий в неделю.
49	Процент времени урока ритмической гимнастики должна занимать основная часть	А) 50%; Б) 60%; В) 70%; Г) 80-85%.
50	Периодичность занятий в секциях гимнастики при общеобразовательных школах	А) 2-3 раза/нед; Б) 2 раза/нед; В) 3 раза/нед; Г) по договору с администрацией школы.
51	В упражнениях не используется музыка	А) женские тройки; Б) смешанные пары; В) акробатические прыжки; Г) мужские пары.
52	Группа строевых упражнений не используется в спортивно-массовых выступлениях	А) передвижения; Б) строевые приёмы; В) смыкание, размыкание; Г) перестроения.
53	Используются упражнения ритмической гимнастики в основной части урока ФК	А) для разминки; Б) для развития физических качеств; В) поднять настроение; Г) снять утомление.

54	Успешность обучения гимнастическим упражнениям зависит от	А) постоянной помощи и контроля за ходом выполнения; Б) продолжительности обучения; В) комплекса физических, двигательных и психических качеств; Г) особенностей организации обучения.
55	Упражнение является тестовым для определения уровня развития равновесия	А) «Ласточка» (сек.); Б) ходьба по прямой линии на носках; В) стойка на одной ноге (сек.); Г) переворот в сторону по линии.
56	Тест на определение силовых способностей учащихся старших классов (юношей) общеобразовательных школ, вошедший в нормативную таблицу каждого класса	А) вис на согнутых руках (сек.); Б) удержание угла в виси (сек.); В) подтягивание в виси (раз); Г) отжимание в упоре лежа (раз).
57	Допустимое расхождение при окончательной оценке от 9.0 балла до 9.55 балла составляет:	А) 0,1 б; Б) 0,2 б; В) 0,05 б; Г) 0,3 б.
58	Из перечисленных пунктов не входит в положение о соревнованиях по гимнастике	А) руководство соревнованиями; Б) допуск участников; В) программа; Г) оценка упражнения.
59	Существует классификация допускаемых ошибок в акробатике	А) заметные и малозаметные; Б) общие и специальные; В) мелкие, средние, грубые; Г) технические, сложные, артистические.
60	Технология оценивания групповых упражнений, в которых основой содержания являются ОРУ	А) количество судей в бригаде равно количеству участников в команде и каждый судит одного; Б) половина судей оценивают одну часть команды, а другая другую и выводится среднее арифметическое; В) каждый судья оценивает всех участников; Г) оценивается как обычные гимнастические упражнения по общим правилам.
61	Страховый при выполнении стойки на руках должен стоять	А) со стороны спины; Б) со стороны толчковой ноги; В) со стороны маховой ноги; Г) у места постановки рук.
62	Неправильное минимальное количество матов уложенное вокруг снаряда	А) у перекладины - 7; Б) у бревна - 4; В) у брусьев - 4; Г) у прыжков - 3-4.
63	Применяется для страховки в акробатических упражнениях	А) накладки; Б) магнезия; В) лонжа; Г) ручной пояс.

64	Не относится к признакам утомления	А) снижение внимания, вялость, апатия; Б) побледнение, дрожание конечностей; В) нарушение регулирования нагрузки; Г) ухудшение качества выполнения упражнений.
65	Название упражнения не относится к хореографии	А) релеве; Б) пор де бра; В) батман; Г) рондат.
66	Правила сокращённого описания.	А) не указываются общепринятые детали движений или положений, предусмотренных гимнастическому стилю; Б) не указывается путь конечностей и тела; В) не указывается положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует гимнастическому стилю; Г) включаются общие, основные и дополнительные термины.
67	Термин обозначающий действие: прыжок назад с рук на ноги	А) подъем разгибом; Б) рондат; В) перекидка; Г) курбет.
68	Вариант, несоответствующий правилам записи упражнений с предметом	А) мяч за голову; Б) правую в сторону, палку вверх; В) палку к плечу вправо; Г) мяч прямыми руками вверх.
69	Исходное положение для выполнения «волны» вперёд в художественной гимнастике	А) основная стойка; Б) круглый полуприсед; В) стойка на коленях; Г) присед.
70	Из перечисленных упражнений не относятся к статическим и силовым упражнениям	А) висы; Б) упоры; В) опускание из упора в вис согнувшись; Г) подъём тела переворотом в упор.
71	Перемещение тела занимающихся акробатическими упражнениями по полному кругу или его частям происходит по осям	А) фронтальной и сагиттальной; Б) фронтальной и продольной; В) лицевой, переднезадней и продольной; Г) продольной, сагиттальной и переднезадней.
72	Упражнение не относящиеся к группе упражнений для сгибателей предплечья	А) подтягивание в висе лёжа; Б) перемещение тела в упоре лёжа попеременно на левой и правой руке; В) прыжки на руках в упоре лёжа; Г) сгибание руки в широком положении упора лёжа.
73	Успешное выполнение поворотов в художественной гимнастике зависит от:	А) гибкости; Б) силы мышц ног; В) умения сохранять равновесие; Г) от музыкальности.
74	Задача первого этапа обучения гимнастическому упражнению:	А) знакомить с гимнастической терминологией; Б) создать общее представление о движении;

		В) объяснить технику исполнения упражнения и показать его; Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить основные действия.
75	Подготовительным для обучения стойки на руках является упражнение	А) выкруты в плечевых суставах; Б) сгибание рук в упоре; В) шпагаты; Г) махи ногой назад у опоры.
76	При разучивании по разделениям подается команда	А) «По разделению, выполняй!» Б) «Делай раз, делай два!» и т.д. В) «Шаг левой назад, делай раз!» и т.д.; Г) «По разделению, начи-най! Делай раз, делай два!» и т.д.
77	Следует начинать обучение упражнениям с мячом с	А) бросков; Б) перекатов; В) хватов; Г) отбивов.
78	Дифференцированное обучение в висах и упорах начинается	А) с 4-го класса; Б) с 6-го класса В) с 7-го класса; Г) с 5-го класса.
79	Основным средством гимнастического многоборья является акробатическое упражнение	А) вольные упражнения; Б) брусья; В) бревно; Г) опорный прыжок.
80	Наступление утомления легко определяется упражнениями	А) на гибкость; Б) на силу; В) на выносливость; Г) на координацию.
5 семестр		
81	Беговая серия не входит в часть урока ритмической гимнастики	А) подготовительную; Б) основную; В) заключительную; Г) комбинированную
82	Этапы подготовки юных гимнастов	А) перспективный, годовой и оперативный; Б) начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный; Г) годовой, двухгодичный, четы
83	Не разрабатывается тренером - преподавателем документ планирования	А) тематическая рабочая программа; Б) учебный план; В) развёрнутый учебный план; Г) конспект урока.
84	Успех гимнастических выступлений зависит от	А) зрелищности; Б) зрелищности и сложности; В) чёткого выполнения и равнения; Г) соответствие содержания выступления подготовленности участников, сложности и зрелищности.
85	В наибольшей степени	А) танцевальные упражнения;

	способствуют развитию координации движений упражнения художественной гимнастики	Б) упражнения без предмета; В) упражнения с предметами Г) упражнения ритмической гимнастики.
86	Наиболее распространён в современной тренировке гимнастов метод развития силы	А) метод повторных усилий; Б) метод максимальных усилий; В) метод круговой тренировки; Г) метод динамических усилий.
87	Для развития специальной выносливости в акробатике используется задание	А) кроссовый бег; Б) многократное выполнение соревновательных упражнений; В) продолжительный бег; Г) 6–и минутный бег.
88	Для определения уровня развития координационных способностей у школьников любого возраста применяется тест	А) челночный бег 4 x 10 м (сек.); Б) два кувырка вперёд (сек.); В) вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута коленом в сторону «Фламинго» (сек.); Г) горизонтальное равновесие («Ласточка»), (сек.).
89	Команды, соревнующиеся на одном и том же комплекте снарядов, называются:	А) сменой; Б) потоком; В) группой; Г) кругом.
90	Управляет ходом соревнований	А) главный судья; Б) зам главного судьи; В) старший судья; Г) главный секретарь.
91	Заполняет протокол и выводит окончательную оценку	А) судья на виде; Б) старший судья; В) секретарь соревнований; Г) зам. главного судьи.
92	Виды гимнастики основой которых является ОРУ не проводятся массовые состязания	А) утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) «Зарядка»; Б) атлетическая гимнастика; В) ритмическая гимнастика; Г) прикладная гимнастика.
93	Нельзя страховать кувырок вперёд из седа ноги врозь на брусках	А) под спину, руки под жердями; Б) ближней рукой под переднюю поверхность бедра над жердью, дальней под голову под жердью; В) под спину, руки над жердями; Г) за плечо и под спину под жердями.
94	Неправильная расстановка снарядов является причиной травм	А) иногда; Б) может быть; В) да; Г) нет.
95	Для формирования навыка самостраховки в акробатических упражнениях следует обучать в первую очередь	А) прыжкам с гимнастического трамплина; Б) прыжкам в глубину; В) прыжкам на батуте; Г) приземлениям на ноги, живот, спину, на

		маты.
96	Вариативность помощи и поддержки при выполнении ОРУ в парах зависит	А) скорости двигательной реакции; Б) от индивидуальных способностей партнёров; В) роста, веса, физической подготовленности; Г) размеров ладоней.
97	Направление движения «по ходу танца» обозначает термин	А) диагональ; Б) поворот в парах на месте; В) по ходу часовой стрелки; Г) против часовой стрелки.
98	Указать правильную запись обозначения положения.	А) И.п. стойка в строю; Б) Исх. пол. Стойка ноги вместе; В) И.п. о.с.; Г) И.п. стойка ноги вместе, руки вниз.
99	Переворот – это...	А) свободное переворачивание тела в воздухе; Б) вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову; В) вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной двумя фазами полёта; Г) равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием из фазы полёта.
10	Строй занимающиеся расположенных в шеренгах или колоннах с интервалом равным ширине ладони, один от другого и равной поднятой вперёд руки	А) шеренга; Б) сомкнутый строй; В) обычный строй; Г) колонна.
10	Вариант расположения в порядке возрастающей сложности прыжки художественной гимнастики	А) 1) шагом;2) скачок;3) перекидной;4) со сменой ног. Б) 1) со сменой ног;2) шагом;3) скачок; 4) перекидной. В) 1) перекладиной; 2) со сменой ног; 3) скачок; 4) шагом. Г) 1) скачок; 2) со сменой ног; 3) шагом;4) перекидной.
10	Структура маховых упражнений включает в себя	А) сложные движения, состоящие из нескольких простых; Б) включает три группы действий: подготовительные, основные и завершающие; В) сложное движение, включающее разное количество фаз действий; Г) передача движения от одного звена тела к другому или перераспределение скоростей движения.
10	Не относятся к групповым упражнениям в акробатике	А) тройки женщин; Б) парные упражнения мужчин; В) смешанные пары; Г) шестёрки женщин.
10	Круговые движения туловищем относятся к группе упражнений	А) упражнения на все тело; Б) упражнения для мышц туловища;

		В) упражнения для задней и передней поверхности туловища; Г) упражнения для туловища.
10	Способ выполнения упражнений применяемый в ритмической гимнастике	А) раздельный; Б) проходной; В) поточный; Г) игровой.
10	Приёмы, используемые на этапе углублённого разучивания движения	А) обеспечение безопасности исполнения; Б) овладение основами техники движения; В) определённое чередование уже освоенных движений; Г) регламентирование повторений.
10	Подводящими при обучении перевороту в акробатике являются упражнения	А) стойки на предплечьях; Б) кувырки вперёд и назад В) стойки на руках; Г) стойка на руках ноги врозь возле стенки.
10	Подбор упражнений в комплексе ОРУ зависит от	А) от педагогических задач; Б) от возраста занимающихся; В) от схемы последовательности упражнений; Г) от гимнастического метода.
10	Оптимальный пульсовой режим при выполнении упражнений ритмической гимнастики.	А) 70-90 уд/мин; Б) 90-110 уд/мин; В) 120-160 уд/мин; Г) 160-170 уд/мин.
11	Обязательно входят в школьное юношеское многоборье упражнения на снаряде	А) вольные упражнения; Б) кольца; В) упражнения с предметами; Г) конь/махи.
11	Дифференцированное обучение гимнастическому упражнению начинается	А) с 5 класса; Б) с 7 класса; В) с 9 класса; Г) с 10 класса
11	Предусматривается проведение урока гимнастики в каждом классе двумя учителями	А) с 7 класса; Б) в 10 – 11 классах; В) с 8 класса; Г) в 9 – 11 классах.
11	Для подготовительной части комплекса ритмической гимнастики не характерны упражнения	А) танцевальные шаги; Б) полуприседы; В) наклоны головы; Г) глубокие наклоны.
11	Метод изучения и развития двигательных способностей юных гимнастов используемый на занятиях	А) анкетирование; Б) тестирование; В) педагогический контроль; Г) рейтинг.
11	Вид учёта для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса	А) итоговый; Б) предварительный; В) текущий; Г) медицинский.
11	Возрастные группы выделяемые для физкультурно-оздоровительных занятий силовой	А) 12 – 15 лет, 16 – 18 лет; Б) 16 – 18 лет, 19 и старше; В) 16 – 18 лет;

	подготовки в школе	Г) 10 – 12 лет, 12 – 15 лет, 16 – 18 лет.
11	Для выполнения «мостика» из положения стоя нужно развивать	А) пластичность; Б) силу; В) координацию; Г) гибкость.
11	Следует сочетать упражнения на гибкость с упражнениями	А) выносливость; Б) силу; В) быстроту; Г) ловкость.
11	Уровень физической подготовленности дает возможность усвоения технических основ упражнений	А) средний; Б) достаточный; В) высокий; Г) низкий.
12	Тест на быстроту при отборе детей для занятия гимнастикой.	А) бег 30 м (с); Б) бег 20 м (с); В) бег 18 м (с); Г) бег 60 м (с).
6 семестр		
12	Перерыв в упражнении, связанный с падением не должен превышать...	А) 5 с; Б) 15 с; В) 30 с; Г) 1 мин.
12	Оптимальное количество судей должно входить в судейскую бригаду на каждом виде для выполнения разрядных нормативов	А) два; Б) четыре; В) два, три или четыре; Г) пять.
12	Количество рабочих протоколов для проведения соревнований зависит от	А) от количества участников; Б) от количества судейских бригад; В) от количества команд участников; Г) от заявок.
12	Основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются общеразвивающих упражнений	А) скоростно-силовые упражнения с максимальной скоростью; Б) ОРУ без предметов и с предметами с учётом вида спорта; В) упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений на гимнастических снарядах, гимнастической стенке, канатах, шестах и т.п.; Г) упражнения на координацию движений (вращения в различных плоскостях и разнообразные прыжки).
12	Для предупреждения травматизма нельзя выполнять упражнения на снарядах:	А) в накладках; Б) в спортивном трико; В) в часах; Г) в чешках.
12	Страховый при выполнении опорных прыжков должен стоять	А) между конём и мостиком; Б) два страховых: один между конём и мостиком, другой у места приземления; В) стоять за конём сбоку у места приземления; Г) держать двумя руками за плечо,

		перемещаясь с занимающимся.
12	Упражнения в акробатике не относящиеся к подготовительным упражнениям направленного характера	А) подскоки в упоре лёжа; Б) поднимание на носки, опираясь носками на возвышенность; В) передвижения на руках в упоре лёжа; Г) выкруты в плечевых суставах.
12	Предшествовать упражнениям на растягивание должны движения	А) на силу; Б) на координацию; В) на быстроту; Г) на выносливость.
12	Поворот в художественной гимнастике выполняется на двух ногах	А) скрестный; Б) одноимённый; В) разноимённый; Г) махом одной вперёд
13	Из перечисленных терминов не относится к терминам общеразвивающих и вольных упражнений	А) седы; Б) выпады; В) замах; Г) упоры.
13	Необходимо указывать при записи отдельных упражнений	А) последовательность, в которой выполняются движения Б) исходное положение, название движений, направление, конечное положение В) сначала записываются основные движения, а затем остальные движения Г) если движения выполняются в необычном стиле, то это надо отмечать в записи (плавно, резко и т.п.)
13	Команда, записанная не правильно	А) «На первый и второй, рассчитайсь!»; Б) «Налево в обход по залу, шагом, марш!»; В) «Отделениями в колонну по 3, левое плечо вперёд шагом, марш!»; Г) «В колонну по одному, налево в обход, шагом, марш!».
13	Танцевальный шаг состоит из подскока и переменного шага	А) скачок; Б) галоп; В) шаг польки; Г) переменный шаг.
13	Соскок дугой с перекладины относится к...	А) движения большим махом; Б) движения из статических положений; В) движения разгибом; Г) движения махом из упора продольно.
13	Положении в котором нельзя выполнить группировку	А) в основной стойке; Б) сидя; В) лёжа на спине; Г) лёжа на животе.
13	Команда дается на перестроение уступами	А) «Отделения, левое плечо вперёд, шагом, марш!»; Б) «По расчёту, шагом, марш!» В) «Уступами, стройсь!»; Г) «В три (4,5 и т.д.) шеренги, стройсь!»
13	Части урока ФК где следует	А) в подготовительной;

	изучать упражнения ритмической гимнастики	Б) основной; В) заключительной; Г) до урока.
13	Ведущие методы обучения на этапе закрепления движения.	А) самооценка и самоконтроль действий; Б) метод контрольных заданий; В) переменно-повторный, соревновательно-игровой; Г) установка на результат.
13	«Мост» выполняется из исходного положения	А) руки поставить за голову ладонями на пол; Б) согнуть ноги вместе, опираясь на ладони В) лёжа на спине руки поставить под плечи; Г) из положения лёжа, руки поставить на ладони под плечи и согнуть ноги врозь
14	Наиболее действенные методы обучения ОРУ	А) комбинированный и игровой; Б) по разделениям или по частям; В) по показу и рассказу; Г) в целом и по разделениям.
14	Недостающая группа в классификации упражнений художественной гимнастики: пружинные движения, волнообразные, взмахи,, повороты, прыжки	А) наклоны; Б) подскоки; В) равновесия; Г) седы.
14	Общая плотность урока зависит	А) От потраченного времени на выполнение упражнений; Б) От полезно использованного времени на уроке; В) От подготовленности учителя к уроку; Г) От дисциплины занимающихся.
14	Количество раз необходимое для повторения изучаемого упражнения в средних классах	А) 10 - 12 раз на занятии; Б) по 2 - 3 попытки в подходе; В) 6 - 8 раз на каждом занятии; Г) 5 - 6 раз на занятии.
14	Включение общеразвивающих упражнений с предметами и на гимнастическом оборудовании в учебный материал начинается	А) с 1 класса; Б) с 4 – 5 класса; В) в младших классах; Г) со среднего школьного возраста.
14	Музыка на уроке ритмической гимнастики должна отвечать требованиям	А) музыка должна быть новой, незнакомой; Б) музыка должна нравиться большинству занимающихся; В) музыка должна нравиться учителю; Г) музыка должна быть громкой.
14	Нагрузка, полученная юным гимнастом, определяется	А) по количеству упражнений; Б) по содержанию упражнений и темпу их выполнения; В) по частоте сердечных сокращений; Г) по появлению чувства усталости.
14	Уровень развития ведущих двигательных способностей в акробатике определяется	А) с помощью контрольных упражнений; Б) с помощью специальных тестов В) по показателям антропометрических измерений;

		Г) по росту спортивно – технической подготовленности.
14	Способности, требующиеся для занятий гимнастикой, не относятся к физическим	А) координация движений, мышечная сила; Б) гибкость, быстрота в действиях; В) память на движения, ориентировки в пространстве; Г) скоростная и силовая выносливость.
14	Целесообразно включать упражнения на развитие физических качеств..... части урока	А) вводной; Б) в начале основной; В) в конце основной; Г) в заключительной.
15	Упражнение используемое для проверки координационных способностей школьников	А) акробатическое упражнение; Б) кувырок вперед, кувырок назад (на время); В) подъем переворотом на брусьях разной высоты (д) или перекладинах (м); Г) челночный бег (4x10 м).
15	Упражнение на развитие силовых качеств используемое в младших классах	А) подъем переворотом толчком двумя; Б) удержание виса на согнутых руках; В) подъем переворотом в висе; Г) лазание на канат в три приёма.
15	Тест для определения уровня развития скоростной выносливости для мальчиков в комплексной программе	А) прыжки со скакалкой (кол – во за мин.); Б) поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами (кол – во за мин.); В) лазание на канат (сек.); Г) 6-ти минутный бег (м).
15	В мужском многоборье по спортивной гимнастике фиксируется время выполнения упражнения на	А) брусья; Б) перекладина; В) конь; Г) вольные упражнения.
15	Оценка за исполнение гимнастической комбинации выводится	А) сумма оценок всех судей; Б) средняя арифметическая всех оценок; В) средняя арифметическая между оставшимися после исключения высокой и низкой оценки; Г) вычитание сбавок за допущенные ошибки из 10 баллов.
15	Не относится к рабочим документам соревнования	А) рабочие протоколы; Б) заявки; В) график соревнований; Г) положение.
15	Допускается количество участников в команде для групповых упражнений	А) 6 – 8; Б) 4 – 6; В) 8 – 10; Г) 10 – 12.
15	При выполнении нового элемента на снаряде необходимо	А) страховать только слабых; Б) страховать выборочно; В) страховать каждого ученика; Г) страховать друг друга.
15	Можно отнести к внутренним причинам травматизма	А) недостаточное развитие физических качеств занимающегося;

		<p>Б) неточное расположение мостика; В) недостаточная быстрота реакции при страховке; Г) незнание техники упражнений.</p>
15	Индивидуальные особенности, которые учитываются тренером, при выборе вариантов в акробатических упражнениях	<p>А) рост Б) слабый толчок ногами или руками; В) быстрота реакции; Г) физическая сила.</p>
16	Для предупреждения травм пальцев в ОРУ с набивным мячом при бросках и ловле необходимо соблюдать правило -	<p>А) ловить мяч только снизу; Б) ловить мяч в согнутые руки на грудь; В) ловить мяч ненапряженными руками с расставленными пальцами; Г) соблюдать дисциплину при выполнении упражнений.</p>
6 семестр		
16	Подобрать название к следующему определению: это общеразвивающие упражнения выполняемые поточным способом под эмоциональную музыку	<p>А) шейпинг; Б) ритмическая гимнастика; В) калланетика; Г) хореография.</p>
16	Преодоление расстояния в полёте после отталкивания одной или двумя ногами обозначается термином	<p>А) подскоки; Б) прыжок; В) соскок; Г) замах.</p>
16	Из перечисленных упражнений не относятся к видам акробатических упражнений	<p>А) парны упражнения; Б) акробатические прыжки; В) вольные упражнения; Г) групповые упражнения</p>
16	Строевых упражнений известно.....групп (ы)	<p>А) три; Б) шесть; В) четыре; Г) пять.</p>
16	Правильное положение рук при выполнении скачка в художественной гимнастике	<p>А) руки в стороны; Б) руки вперёд; В) одноимённо – одна вперёд, другая в сторону; Г) разноимённо – одна вперёд, другая в сторону.</p>
16	Количество фаз движений выделяемых в опорных прыжках:	<p>А) четыре; Б) семь; В) восемь; Г) шесть.</p>
16	Сущность переворота в сторону	<p>А) выполнение вращательного движения через голову с последовательной опорой ногами и руками Б) широким шагом наклонить туловище и сгибая ногу поставить левую руку на одной линии с ногой В) руки и ноги ставить на одной линии Г) махом одной, толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками с</p>

		поворотом 180 ⁰ .
16	Размер «Змейки» определяется	А) по длине или ширине зала; Б) по указанию преподавателя; В) по первому противоходу; Г) например: «Налево, средней змейкой, марш!»
16	Наиболее целесообразно включение музыки на уроке	А) при выполнении новых упражнений; Б) при выполнении трудных упражнений; В) при выполнении простых и хорошо освоенных упражнений; Г) при проведении игр и эстафет.
17	К методическим средствам обучения относится ...	А) тренажёрные устройства; Б) звуковые средства сопровождения; В) модели тела человека; Г) видеомангофоны.
17	Алгоритм действий при обучении кувырка назад прогнувшись не входит	А) стойка на лопатках; Б) кувырок назад в группировки В) кувырок назад в группировке через плечо; Г) перекаат назад согнувшись.
17	Гимнастический метод проведения общеразвивающих упражнений определяется	А) направлением и амплитудой движений; Б) строгой регламентацией движений; В) прямыми положениями рук, ног; оттянутыми носками; Г) использованием различных предметов и гимнастического оборудования.
17	Упражнения ритмической гимнастики входят в школьную программу	А) с 1 класса; Б) с 3 класса; В) с 5 класса; Г) с 7 класса.
17	Выбор конкретных упражнений в вводно-подготовительной части урока зависит	А) от условий проведения занятий; Б) задач урока в целом; В) состава занимающихся; Г) от вида развития двигательных качеств.
17	Особенности методики занятий с девочками и девушкам	А) расчленённый метод; Б) склонность к танцевальным движениям; В) обращать внимание на физическую помощь; Г) всесторонняя физическая подготовка
17	Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости	А) 4-6; Б) 5-10; В) 15-20; Г) 30-40.
17	Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости	А) в среднем школьном возрасте; Б) с 1 класса; В) с 1 уроков; Г) с 9 класса.
17	Составление комплекса ритмической гимнастики с	А) определить задачи и направленность комплекса; Б) подобрать упражнения; В) подобрать музыку; Г) определить длительность комплекса.
17	Виды упражнений входящие в	1) Мальчиков:

	гимнастическое многоборье	А) В/У, ОП, БР, ПР. Б) АКР, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР. В) В/У, ОП, БР, ПР, лазанье. Г) В/У, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР.
18	Форма итогового учёта является наиболее рациональной для объективного оценивания достигнутых результатов	А) массовые показательные выступления Б) приём контрольных нормативов по ОФП В) соревнования определённого уровня и масштаба Г) приём контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке.
18	Форма учебно-тренировочных занятий в школе	А) кружок; Б) урок; В) тренировка; Г) секция
18	В поточное выполнение круговой тренировки может входить	А) 9 - 10 упр. за 10-30 мин.; Б) 4 - 5 упр. за 10-12 мин.; В) 8 упр. за 20 мин.; Г) 12 упр. за 30-35 мин
18	Для определения уровня быстроты у юных акробатов используется	А) бег 20 м; Б) бег 60 м; В) бег 30 м; Г) бег 100 м.
18	Тест определения скоростно-силовых способностей в нормативной таблице школьников	А) метание набивного мяча (м); Б) тройной прыжок с места (м); В) прыжок в высоту с места (см.); Г) прыжок в длину с места (см.).
18	Недостаточное разгибание в соскоках относится группе ошибок	А) общие ошибки; Б) специфичные; В) типичные; Г) основные.
18	Рациональнее указывать порядок перехода команд от одного вида гимнастического многоборья к другому	А) на доске объявлений; Б) протоколе; В) у судьи-информатора; Г) в записке тренера команды
18	Сбавка за средние ошибки	А) 0,2 – 0,3; Б) 0,3; В) 0,3 – 0,4; Г) 0,2.
18	На разминку соревнований по гимнастике отводится	А) по 30 сек. на каждого участника; Б) зависит от количества участников в команде; В) по 40 сек. на каждого участника; Г) не более 5 мин.
18	Начинать обучение приёмам страховки и помощи нужно	А) в начале четверти; Б) перед тем, как начинать изучение нового элемента; В) параллельно с изучением нового элемента; Г) после того, как освоен элемент.
19	Первая помощь при травмах средней тяжести:	А) вызвать скорую помощь; Б) наложить холодный компресс;

		В) обеспечить неподвижность и вызвать скорую помощь; Г) холодный компресс, повязка и вызов врача.
19	В мерах предотвращения травматизма необходимо учитывать	А) врачебный контроль; Б) медосмотр не реже 1 раза в год; В) самоконтроль; Г) медосмотр не реже 2 раз в год.
19	Для предупреждения наступления утомления и травматизма при ОРУ с гантелями отдых после каждого упражнения должен быть продолжительностью	А) 8 – 10 с.; Б) 12 – 15 с.; В) 20 с; Г) 10 – 20 с

3.4 Зачётные материалы для проведения промежуточной аттестации

3.4.1 Вопросы для подготовки к зачёту

5 семестр

Знать:

- основы техники упражнений;
 - основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике упражнений
 - основы теории и методики преподавания в гимнастике;
 - приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;
 - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и ТМФКиС как наука и учебный предмет.
1. Система основных понятий ТМФКиС
 2. Двигательная деятельность и её составляющие.
 3. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
 4. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
 5. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
 6. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
 7. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
 8. Биомеханические характеристики движений.
 9. Вспомогательные средства ФВ.
 10. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
 11. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
 12. Структурная основа методов ФВ.
 13. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
 14. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
 15. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
 16. Практические методы ФВ.
 17. Цели и задачи ФВ.
 18. Система ФВ (её основы).
 19. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.

6 семестр

Знать:

формирования двигательных навыков при занятиях;

- содержание, формы, методы планирования занятий в школе;
- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях;
- правила соревнований по гимнастике

1. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
2. Специфические принципы ФВ.
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
4. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
5. Сила (средства, методы воспитания).
6. Выносливость (средства, методы воспитания).
7. Быстрота (средства, методы воспитания).
8. Ловкость (средства, методы воспитания).
9. Гибкость (средства, методы воспитания)
10. Этап углублённого разучивания действия.
11. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
12. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
13. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
14. Общая характеристика форм занятий ФУ.
15. Характерные признаки и типы уроков ФК.
16. Методика проведения урока ФК.
17. Педагогический анализ урока.
18. Общая и моторная плотность урока.
19. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.

7 семестр

Уметь:

формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;

- подбирать и применять на занятиях адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

1. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
2. Виды планирования и документы планирования в школе.
3. Педагогический контроль (направление педконтроля).
4. Виды педагогического контроля
5. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
6. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
7. Методика проведения урока ФК в младших классах.
8. Методика проведения урока ФК в средних классах.
9. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
10. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
11. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
12. ФВ учащихся в ПУ.
13. ФВ студентов в ВУЗах.

14. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
15. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
17. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
18. (направленность, средства, регулирование нагрузки).
19. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.

3.4.2 Вопросы для подготовки к экзамену – не предусмотрены

3.4.3 Практические задания к экзамену – не предусмотрены

3.4.4 Экзаменационные билеты по дисциплине– не предусмотрены

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1 Лекция

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

4.2 Практическое (семинарское) занятие

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

4.3 Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся даёт развёрнутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

4.4 Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которые охватывают основные разделы дисциплины. Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний.

Критерии оценки практической работы:

- аккуратность выполнения;
- выполнение в положенные сроки;
- логичность изложения.

Исходя из полученной оценки, студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

4.5 Самостоятельная работа

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

4.6 Портфолио не применяется

4.7 Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов

ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

4.8 Консультация

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

4.9 Зачёт

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 100 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачёт проводится в форме компьютерного тестирования.

При правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий, студент получает оценку – зачтено. При правильном ответе менее 50 процентов тестовых заданий, студент получает оценку – не зачтено.

Тест считается пройденным при правильном ответе. Результат сдачи заносится преподавателем в ведомость и зачётную книжку.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5.0 Экзамен не предусмотрен