Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

Подписано цифровой подписью: Кузнецов Виктор Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Дата: 19 Июнь 2024 г. 16:57:49

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ В.А. КУЗНЕЦОВ

19 июня 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург
2024 год

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчики: Зелтабол А.Е., методист учебного отдела по программе среднего профессионального образования.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО
Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Масленников
10 июня 2024 г.

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –
А.Х. Ариткулов
10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	Общие положения	4
2.	Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
3.	Основные требования к результатам освоения дисциплины	5
4.	Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	7
5.	Спецификация теста №1	19
6.	Задания Теста № 1	21
7.	Спецификация теста №2	28
8.	Задания Теста № 2	30
9.	Спецификация теста №3	33
10.	Задания Теста № 3	35
11.	Спецификация теста №4	37
12.	Задания Теста № 4	39
13.	Спецификация теста №5	42
14.	Задания теста № 5	45
15.	Спецификация теста промежуточной аттестации по гимнастике	46
16.	Вариант теста промежуточной аттестации	48
17.	Спецификация теста №6	51
18.	Задания теста №6	53
19.	Спецификация теста №7	56
20.	Задания теста №7	58
21.	Спецификация теста №8	61
22.	Задания теста №8	63
23.	Спецификация теста промежуточной аттестации по спортивным и подвижным играм	66
24.	Вариант теста промежуточной аттестации	68
25.	Спецификация тестовых заданий по плаванию	72
26.	Тестовые задания по Плаванию	74
27.	Спецификация собеседования по плаванию	84

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

ФОС включает контрольные работы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме теста.

ФОС разработан на основании положений:

- ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- рабочей программы учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы (ОП.00) в структуре программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура, направлена на формирование следующих компетенций:

общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - рациональный выбор места для	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений		
использовать оборудование и		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности		

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
1.	Легкая атлетика	Тема 1.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	2	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тест №1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1. ПК 2.1; ПК 3.3.
		Тема 1.2. Основы техники и методики обучения бегу	14	– технику профессионально значимых двигательных действий – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №1	
		Тема 1.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	14	– технику профессионально значимых двигательных действий – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной	Тест №1	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
		Тема 1.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим метаниям.	12	– технику профессионально значимых двигательных действий – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №1	
		Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	10	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий – методику проведения занятий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Тест №1	
		Тема 1.6. Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	8	– методику проведения занятий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Тест №1	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					– использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
		Тема 1.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	6	– основы организации и проведения соревнований и судейства	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – проводить тренировочные занятия	Тест №1	
2.	Гимнастика	Тема 2.1. Гимнастическая терминология	4	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности –	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тест №2 Тест промежуточной аттестации	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1. ПК 2.1; ПК 3.3.
		Тема 2.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	10	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №2 Тест промежуточной аттестации	
		Тема 2.3.	18	– методику обучения	– выполнять	Тест №2, 3	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений		профессионально значимых двигательных действий	профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест промежуточной аттестации	
		Тема 2.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	20	– технику профессионально значимых двигательных действий – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №2, 3 Тест промежуточной аттестации	
		Тема 2.5. Методика развития физических качеств	6	– технику безопасности на занятиях – методику проведения занятий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при	Тест №2, 3 Тест промежуточной аттестации	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		посредствам гимнастики в ИВС			выполнении физических упражнений		
		Тема 2.6.Организация и особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	10	– технику безопасности на занятиях – методику обучения профессионально значимых двигательных действий – методику проведения занятий	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №2, 3, 4, 5 Тест промежуточной аттестации	
		Тема 2.7. Методика проведения прикладных упражнений	14	– технику безопасности на занятиях – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №2, 3, 4, 5 Тест промежуточной аттестации	
		Тема 2.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	6	– технику безопасности на занятиях – основы организации и проведения соревнований и	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тест №5 Тест промежуточной аттестации	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				судейства	– проводить тренировочные занятия		
3.	Спортивные и подвижные игры	Тема 3.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	2	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности –	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тест №6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.1.-3.3.
		Тема 3.2. Основы техники спортивных игр	10	– технику профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №6	
		Тема 3.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	10	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий	Тест №6	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
		Тема 3.4. Основы тактики в спортивных играх	10	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №6	
		Тема 3.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	10	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и	Тест №6	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					особенностями эксплуатации		
		Тема 3.6. Методика развития физических качеств посредствам спортивных игр в ИВС	12	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №6, 7, 8	
		Тема 3.7. Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр	10	– технику безопасности на занятиях – методику обучения профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тест №6, 7, 8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.-3.3.
		Тема 3.8. Основы судейства по спортивным играм	6	– основы организации и проведения соревнований и судейства	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной		

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					деятельности		
		Тема 3.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	10	– технику безопасности на занятиях – методику проведения занятий	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – проводить тренировочные занятия	Тест №6, 7, 8	
4.	Плавание	Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	2	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности –	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тестовое задание №1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.1.-3.3.
		Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	18	– технику профессионально значимых двигательных действий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тестовое задание №2	
		Тема 4.3. Обучение	16	– методику обучения профессионально значимых	– выполнять профессионально значимые	Тестовое задание №4	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		спортивным способам плавания, стартам и поворотам		двигательных действий	двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
		Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	6	– методику обучения профессионально значимых двигательных действий – методику проведения занятий	– выполнять профессионально значимые двигательные действия – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Тестовое задание №5	
		Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	18	– технику безопасности на занятиях – методику обучения профессионально значимых двигательных действий – методику проведения занятий	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Тестовое задание №5	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.-3.3.
		Тема 4.6. Основы прикладного	4	– технику безопасности на занятиях	– применять приемы страховки и самостраховки при	Тестовое задание №3	

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		плавания			выполнении физических упражнений		
		Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	6	– технику безопасности на занятиях – основы организации и проведения соревнований и судейства	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – проводить тренировочные занятия	Собеседование	
Промежуточная аттестация			2	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – основы организации и проведения соревнований и	– выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности – использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации – проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-	Дифференцированный зачет	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.-3.3.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	спортивной деятельности		

5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №1

5.1. Назначение

Тест №1 входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для промежуточного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

5.2. Контингент аттестуемых: студенты 1(11), 2(9) курса

5.3. Форма и условия аттестации: с использованием тестирования на бумажных носителях, после изучения раздела 1 учебной дисциплины.

5.4. Время выполнения теста №1

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

5.5. Перечень объектов контроля и оценки:

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

5.6. Структура теста

На бумажном носителе или с использованием компьютера. Выбирается для решения 20 заданий из 45.

5.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2
3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	3

Балльная шкала оценивания задания:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
количество баллов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

№ задания	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
количество баллов	2	2	2	2	2	2	3	3	33

Балльная шкала для оценки теста №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
33-29 баллов	28-21 баллов	20-16 баллов	Менее 16 баллов

5.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.

2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования

3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»

5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

5.9. Рекомендуемая литература для разработки теста №1 и подготовке к его выполнению:

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

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

3. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86139 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

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

5.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста №1

- бумажный носитель
- компьютер
- комплект электронных носителей, конспекты

6. ЗАДАНИЯ ТЕСТА № 1

Раздел 1. Легкая атлетика

Задание #1 (1 балл)		
Какие дистанция относятся к средним:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	200, 400 м
2)	+	800, 1500 м
3)	-	3 000, 5 000м
4)	-	400, 800 м
Задание #2 (1 балл)		
Сколько существует способов прыжка в длину:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	2
2)	+	3
3)	-	4
4)	-	5
Задание #3 (1 балл)		
С какого года легкая атлетика включена в современную программу Олимпийских игр:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	1825 г
2)	+	1896 г
3)	-	1900 г
4)	-	1928 г
Задание #4 (1 балл)		
Сколько дается времени на выполнение попытки в прыжках в длину способом «согнув ноги»:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	30 сек
2)	+	1 мин
3)	-	1 мин 30 сек
4)	-	2 мин
Задание #5 (1 балл)		
К какому виду упражнений (по структуре) относится метание малого мяча:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	ациклическому
2)	-	циклическому
3)	-	баллистическому
4)	+	смешанному
Задание #6 (1 балл)		
Используется ли метание малого мяча как подводящее упражнение в видах метаний:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	да, в толкании ядра
2)	+	да, в метании копья
3)	-	да, в метании молота
4)	-	нет, не используется
Задание #7 (1 балл)		
По команде «На старт!» (в беге на средние дистанции), бегун становиться перед стартовой линией так чтобы:		

Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	сильнейшая нога была впереди
2)	-	сильнейшая нога была сзади
3)	-	обе ноги у стартовой линии
4)	-	расположение ног не имеет значение
Задание #8 (1 балл)		
В каком году впервые советские легкоатлеты приняли участие в Олимпийских играх:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	1946 г
2)	+	1952 г
3)	-	1956 г
4)	-	1960 г
Задание #9 (1 балл)		
Сколько команд подается в беге на короткие дистанции:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	2
2)	+	3
3)	-	4
4)	-	5
Задание #10 (1 балл)		
Согласно правилам соревнований в беге на короткие дистанции за 1-й фальстарт:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	сделавший фальстарт получает предупреждение
2)	+	сделавший фальстарт дисквалифицируется
3)	-	ничего не происходит
4)	-	дисквалификацию получает весь забег
Задание #11 (1 балл)		
Какая из фаз движения при толкании ядра является основной, а какая вспомогательной:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	финальное усилие – вспомогательная, скачок – основная
2)	+	скачок – вспомогательная, финальное усилие – основная
3)	-	замах – вспомогательная, скачок – основная
4)	-	замах – вспомогательная, группировка – основная
Задание #12 (1 балл)		
Ядро какого веса используют женщины на соревнованиях:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	3 кг
2)	-	3,5 кг
3)	+	4 кг
4)	-	45 кг
Задание #13 (1 балл)		
Какая из фаз движения в прыжках в длину является основной, а какая вспомогательной:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	разбег – вспомогательная, отталкивание – основная
2)	-	отталкивание – вспомогательная, полет – основная
3)	-	полет – вспомогательная, приземление – основная
4)	-	приземление – вспомогательная, разбег – основная

Задание #14 (1 балл)		
Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	0
2)	-	1
3)	-	2
4)	-	3

Задание #15 (1 балл)		
Каковы действия старшего судьи по прыжкам в длину, если один из соревнующихся сделал три заступа:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	разрешает сделать дополнительную попытку этому спортсмену
2)	-	записывает ему результат на 5 см ниже самого худшего результата среди всех соревнующихся
3)	+	ставит ему «0»
4)	-	дисквалифицирует его на два последующих соревнования

Задание #16 (1 балл)		
Какая из фаз движения в прыжках в высоту является основной, а какая вспомогательной:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	разбег – вспомогательная, отталкивание – основная
2)	-	отталкивание – вспомогательная, переход через планку – основная
3)	-	переход через планку – вспомогательная, приземление – основная
4)	-	приземление – вспомогательная, разбег – основная

Задание #17 (1 балл)		
Стандартный открытый стадион имеет следующую длину беговой дорожки:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	300м
2)	-	500м
3)	-	200м
4)	+	400м

Задание #18 (1 балл)		
Стандартный крытый стадион (манеж) имеет следующую длину беговой дорожки:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	300м
2)	-	150м
3)	+	200м
4)	-	400м

Задание #19 (2 балла)		
Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	240,5 см
2)	-	223,5 см
3)	+	213,5 см
4)	-	210,5 см

Задание #20 (2 балла)		
Сколько составляет оптимальный угол вылета снаряда в толкании ядра:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	30-35°

2)	+	40- 45°
3)	-	45- 50°
4)	-	50- 55°
Задание #21 (2 балла)		
Сколько составляет оптимальный угол вылета в прыжках в длину способом «согнув ноги»:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	18-22°
2)	-	25-30°
3)	-	35-45°
4)	-	50-55°
Задание #22 (2 балла)		
Какой разбег используется в прыжках в высоту способом «перешагивание»:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	прямолинейный
2)	-	криволинейный
3)	-	дугообразный
4)	-	любой
Задание #23 (2 балла)		
Что является точками опоры у спортсмена по команде «Внимание!» при выполнении низкого старта:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	кисть правой руки, кисть левой руки
2)	-	кисть правой руки, кисть левой руки, колено правой ноги, стопа левой ноги
3)	-	кисть правой руки, кисть левой руки, стопа правой ноги, стопа левой ноги
4)	+	кисть правой руки, кисть левой руки, колено левой ноги, стопа правой ноги, стопа левой ноги
Задание #24 (2 балла)		
Как осуществляется постановка ноги на дорожку в беге на короткие дистанции:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	на всю стопу
2)	+	перекатом с внешней части стопы на переднюю часть стопы
3)	-	с пятки
4)	-	перекатом с пятки на переднюю часть стопы
Задание #25 (2 балла)		
От каких основных параметров техники зависит дальность броска в метании малого мяча:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	от скорости разбега и силы броска
2)	-	от количества скрестных шагов и финального усилия
3)	+	от скорости вылета и угла вылета
4)	-	от угла вылета и траектории полета
Задание #26 (2 балла)		
В какой последовательности при толкании ядра происходит постановка ног на опору после выполнения скачка (для толкающей правой руки):		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	одновременно правая и левая
2)	+	сначала правая потом левая
3)	-	сначала левая потом правая
4)	-	по желанию
Задание #27 (2 балла)		

Сколько составляет расстояния между стойками (м) в секторе по прыжкам в высоту:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	396 – 400 м
2)	+	400 – 404 м
3)	-	404 – 408 м
4)	-	408 – 412 м
Задание #28 (2 балла)		
В каком году на Олимпийских играх впервые был использован прыжок в высоту способом «фосбюри - флоп»:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	1968 г
2)	-	1972 г
3)	-	1976 г
4)	-	1980 г
Задание #29 (2 балла)		
Бег на 2 стадии в Древней Греции сейчас эквивалентен спринтерской дистанции:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	100 м
2)	-	200 м
3)	-	300 м
4)	+	400 м
Задание #30 (2 балла)		
В прыжках в высоту спортсмен может начать соревнования:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	с любой высоты
2)	+	с любой высоты, но не ниже чем указано в положение о соревнованиях и согласно регламенту подъема высот
3)	-	только с начальной высоты
4)	-	с любой высоты по согласованию с тренером
Задание #31 (2 балла)		
Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	копье, диск, граната, мяч
2)	+	молот, диск, копье, ядро
3)	-	мяч, молот, граната, диск
4)	-	молот, копье, граната, мяч
Задание #32 (2 балла)		
В метании диска и копья встречный ветер:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	Всегда снижает результат
2)	-	Всегда улучшает результат
3)	+	В зависимости от угла атаки снаряда и скорости ветра может как снижать, так и увеличивать результат
4)	-	Не имеет никакого значения на результат
Задание #33 (2 балла)		
Сколько комплектов наград разыгрывается в легкоатлетической программе Олимпийских игр в настоящее время?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		

1)	+	24 мужских и 23 женских
2)	-	23 женских и 23 мужских
3)	-	23 мужских и 24 женских
4)	-	24 мужских и 23 женских
Задание #34 (2 балла)		
Согласно правилам соревнований на открытом стадионе старт по раздельным дорожкам дается на дистанциях:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	всех
2)	-	до 400 м включительно
3)	-	до 800м включительно
4)	-	По решению главного судьи
Задание #35 (3 балла)		
Чем характеризуется эффективность техники в беге на средние дистанции:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	экономичностью движений
2)	-	мощностью движений
3)	-	амплитудой движений
4)	-	сочетанием длины и частоты шагов
Задание #36 (3 балла)		
В какой году в Российской Империи был создан первый кружок «Любителей бега»:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	1870
2)	+	1888
3)	-	1897
4)	-	1938
Задание #37 (3 балла)		
Какие из параметров имеют решающее значение для дальности полета снаряда:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	угол вылета снаряда и сопротивление воздушной среды
2)	-	высота выпуска снаряда и скорость разбега
3)	-	угол вылета и начальная скорость в момент вылета
4)	+	угол вылета снаряда, начальная скорость и высота выпуска снаряда
Задание #38 (3 балла)		
Чем обусловлено большое количество вариантов техники перехода через планку в прыжках в высоту:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	с поиском наиболее оптимальной траектории переноса точки ОЦМ по отношению к планке
2)	-	с поиском траектории переноса точки ОЦМ выше плоскости планки на 10 см
3)	-	с усовершенствованием инвентарного обеспечения
4)	-	с изменением правил соревнований
Задание #39 (3 балла)		
Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки в прыжках и метаниях:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	старший судья на виде
2)	-	секретарь
3)	-	рефери

4)	-	помощник секретаря
Задание #40 (3 балла)		
В чем отличие спортивной ходьбы от бега?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	+	При спортивной ходьбе должен отсутствовать безоопорный период
2)	-	При спортивной ходьбе спортсмен может идти своим темпом, меняя скорости
3)	-	При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза амортизации
4)	-	Скорость передвижения при спортивной ходьбе всегда меньше, чем при беге
Задание #41 (3 балла)		
Выберите наиболее важный фактор, влияющий на результат в легкоатлетических прыжках:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	рост спортсмена
2)	-	сила мышц разгибателей коленных суставов
3)	+	скорость вылета
4)	-	время опорного периода в отталкивании
Задание #42 (3 балла)		
С какой точностью вносится в протокол соревнований результат в беге, измеренный с помощью ручного секундомера?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	до тысячной доли секунды (0,001)
2)	+	до сотой доли секунды (0,01)
3)	-	до десятой доли секунды (0,1)
4)	-	до целой секунды (1 сек)
Задание #43 (3 балла)		
Если в квалификационных соревнованиях по прыжках в длину принимает участие 20 человек, то какое минимальное количество спортсменов должно пройти в основную часть соревнований?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	10
2)	-	8
3)	-	6
4)	+	12
Задание #44 (3 балла)		
В беге с низкого старта рекомендуются следующие углы наклона стартовых колодок:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	Впередистоящая 80, сзади стоящая колодка 90
2)	-	Впередистоящая 90, сзади стоящая колодка 30
3)	+	Впередистоящая 45, сзади стоящая колодка 60
4)	-	Впередистоящая 60, сзади стоящая колодка 45
Задание #45 (3 балла)		
При отталкивании от колодок в беге с низкого старта основная нагрузка приходится на следующие мышцы:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)	-	двуглавая мышца плеча и трапециевидная
2)	+	четырехглавая мышца бедра и большая ягодичная мышца
3)	-	мышцы брюшного пресса
4)	-	мышцы шеи

7. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №2

7.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

7.2. Контингент аттестуемых: студенты 1(11), 2(9) курса

7.1. 7.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование после изучения раздела 2 учебной дисциплины.

7.4. Время тестирования:

подготовка – 5 мин
выполнение – 25 мин
всего – 30 мин

7.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

7.6. Структура теста

Тест включает вопросы одного уровня сложности. Студентам предлагается 20 вопросов.

7.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20-17	16-14	13-11	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

7.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

7.9. Рекомендуемая литература

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

7.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

8. ЗАДАНИЯ ТЕСТА № 2

1. В группу прикладных упражнений входят:
А) – катание на роликах
Б) – лазание
В) – упражнения на кольцах

2.К оздоровительным видам гимнастики относятся

А) 1 – акробатика	Б) 1 – ритмическая	В) 1 - вводная
2 – атлетическая	2 – лечебная	2 - женская
3 – лечебная	3 – гигиеническая	3 - основная
4 – основная	4 – коррекционная	4 - художественная

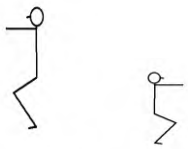
3. При записи гимнастических упражнений применяют следующие формы
А) Текстовая и рисунки
Б) Описательная и графическая
В) Обобщенная, конкретная терминологическая, сокращенная, графическая

4. Гимнастика использует следующие группы средств (выделить наиболее точный ответ)
А) Строевые упражнения, ОРУ, прикладные упражнения, футбол,настольный теннис, упражнения художественной гимнастики
Б) Упражнения на снарядах, ОРУ, легкая атлетика, акробатическиеупражнения, спортивные игры, хореография, танцы
В) Строевые упражнения, ОРУ, прикладные упр., упр. на гимнастических снарядах, акробатические упр., вольные упр.

5. Спортивные виды гимнастики направлены на:
А) Достижение высокого технического мастерства в избранном виде
Б) Формирование красивой фигуры
В) Укрепление здоровья, формирование знаний и умений в области физкультуры, содействие высокой работоспособности и жизнедеятельности занимающихся

6. Найдите правильный ответ
Упор присев это:

А)

Б) 

В)

7. Упор стоя согнувшись это:

А)

Б)

В)

8. Строевые упражнения это:
А) Разнообразные перемещения по площадке
Б) Методы организация занимающихся
В) Одиночные и совместные действия занимающихся в строю

9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии
А) Доступность, краткость, точность

В) Содержательность, доступность
Б) Образность, наглядность, содержательность

10. Наклон прогнувшись это:

А) Б) В)

11. Найдите правильное терминологическое название:
А) присед
Б) сед
В) выпад

12.Что не входит в группу прикладных упражнений гимнастики:
А) – лазание и простые прыжки
Б – метание и равновесие
В –кросс и плавание

13. К спортивным видам гимнастики относятся:

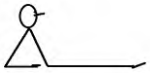
А) 1 – спорт. гим-ка	Б) 1 – спорт.акробатика	В) 1 – художест.гим-ка
2 – художеств. гим-ка	2 – художеств.гим-ка	2 – спорт.аэробика
3 – атлетическая гим-ка	3 – ритмич.гим-ка	3 – спорт.гим-ка
4 - стретчинг	4 –шейпин	4-спорт. акробатика

14. Что такое страховка в гимнастике?
А) это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физической культуры или учениками класса.
Б) это меры предосторожности
В) это помощь при выполнении упражнения

15. Прикладные виды гимнастики направлены на:
А) На достижение высокого мастерства в избранном виде
Б) На содействие развитию жизненно необходимых умений, навыков, физических качеств
В) На укрепление здоровья, коррекцию недостатков и профилактику заболеваний дыхательной системы

16. Строевые упражнения подразделяются на группы:
А) Разнообразные групповые перемещения по площадке
Б) Повороты, бег, построения
В) Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания

17. Найдите правильный ответ: (тема 2.1)
1) Упор лежа это:

А) Б) В) 

18. Укажите неправильную запись термина:
А) Наклон вправо
Б) Наклон
В) Наклон вперед прогнувшись
Г) Прогнуться книзу

19. Как наиболее правильно выбрать место для страховки?

А) Страхующий должен стоять у места приземления гимнаста со снаряда.
Б) Страхующий должен знать технику выполняемого упражнения и правильно выбирать место для страховки при возможном падении гимнаста со снаряда.
В) Страхующий обязан следить за выполнением упражнения и не ослаблять своего внимания до его полного окончания.

20. Что такое самостраховка ?
А)Это заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые са-мим занимающимся для предупреждения травм.
Б)Это метод обеспечивающий безопасность занятий.
В)Это прием который обеспечивает безопасность страхующему.

9. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №3

9.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

9.2. Контингент аттестуемых: студенты 1(11), 2(9) курса

9.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование после изучения раздела 2 учебной дисциплины.

9.4. Время тестирования:

подготовка – 5 мин
выполнение – 25 мин
всего – 30 мин

9.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

9.6. Структура теста

Тест включает вопросы одного уровня сложности. Студентам предлагается 20 вопросов.

9.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20-17	16-14	13-11	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

9.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

9.9. Рекомендуемая литература

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

9.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

10. ЗАДАНИЯ ТЕСТА № 3

1. Методика обучения двигательному действию имеет:
А) три этапа (начальный, углубленный, этап совершенствования)
Б) два этапа (разучивания и закрепления)
В) четыре этапа (создания представления о двигательном действии, обучения, исправления ошибок и повторения)

2. Для размыкания группы приставными шагами подается команда:
А) «На два (три) шага – разойдись!»
Б) Группа, от середины на два(три) шага приставными шагами –разомкнись!»
В) «На два (три) приставных шага – построились!»

3. Что соответствует схеме выполнения общеразвивающих упражнений по типу зарядки?
А) упражнения, выполняемые «от центра к периферии» (туловище, руки, ноги и т.д.);
Б) упражнения, выполняемые сверху вниз (голова, плечи, руки, туловище и т.д.);
В) упражнения, выполняемые снизу вверх (ноги, таз, туловище и т.д.).

4. Для перестроения группы из одной шеренги в две подается команда:
А) «В две шеренги –по два становись!»
В) «В две шеренги – перестройсь!»
Б) «В две шеренги – стройся!»

5. Для изменения движения колонны в противоположном направлении подается команда:
А) «Противоходом налево (направо) – марш!»
Б) «Обратно в обход– марш!»
В) Змейкой налево (направо) – марш!»

6. Что относится к прикладным упражнениям гимнастики :
А) бег, прыжки, танцевальные шаги, прыжки в глубину, прыжки на батуте, лазание
Б) равновесие, лазание по наклонной скамейке, висы, прыжки на скакалке
В) переноска грузов, преодоление препятствий, метание, упражнения на согласование движений с музыкой

7. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от:
А) сложности основы техники;
Б) предпочтения преподавателя;
В) возможностей занимающихся и их настроя.

8. Последовательность построения слов команды при размыканиях и смыканиях:
А) Направление движения, строй
Б) Направление, расстояние, способ исполнения
В) Расстояние, движение, интервал

9. Что является не правильным в методике обучения:
А) от простого к сложному;
Б) от неизвестного к известному;
В) от лёгкого к трудному.

10. Для перестроения группы дроблением и сведением, какая подается первая команда:
А) « Через центр – марш!»
Б) «В колонну по два через центр - марш!»
В) «В колонны по одному налево и направо в обход – марш!»

11. К условным точкам гимнастического зала не относится:
А) Фланг
Б) Центр
В) Верхняя середина
Г) Нижний левый угол

12. Что не относится к видам классификации ОРУ:
А) Классификация ОРУ по анатомическому признаку
Б) Классификация по методике обучения ОРУ
В) Классификация ОРУ по исходным положениям

13. Интервал это:
А) – расстояние на один шаг друг от друга
Б - расстояние между занимающимися в шеренге
В – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну

14. Строевые упражнения подразделяются на группы:
А) Разнообразные групповые перемещения по площадке
Б) Повороты, бег, построения
В) Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания

15. Что не относиться к методам обучения:
А) Показ, рассказ, соревновательный, метод расчлененного обучения
Б) Метод целостного обучения, игровой
В) Метод по показу и рассказу, повторный метод

16. Для движения колонны по залу подается команда:
А) «Противоходом налево (направо) – марш!»
Б) «Змейкой – марш!
В) В обход налево (направо) – марш!»

17. К строевым приемам не относятся:
А) Перестроения, повороты, команды
Б) Смыкания, передвижения, повороты
В) Команды, общеразвивающие упражнения, размыкания

18. Подводящие упражнения в применяются:
А) если учащиеся недостаточно физически развиты;
Б) если упражнение сложное по координации и не освоены основы техники;
В) если необходимо поднять эмоциональный настрой занимающихся

19. Под техникой двигательного действия понимается:
А) Методы целенаправленного и успешного разучивания двигательного действия.
Б) Управление обучением двигательному действию, согласно его описанию.
В) Целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающий успешное выполнения упражнения.

20. Что не относится к средствам гимнастики
А) Акробатика, вольные упражнения, упражнения на брусьях, перекладине
Б) Лазание, метание, простые прыжки, ОРУ, строевые упражнения
В) Все относится.

11. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №4

11.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

11.2. Контингент аттестуемых: студенты 1(11), 2(9) курса

11.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование после изучения раздела 2 учебной дисциплины.

11.4. Время тестирования:

подготовка – 5 мин
выполнение – 25 мин
всего – 30 мин

11.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

117.6. Структура теста

Тест включает вопросы одного уровня сложности. Студентам предлагается 20 вопросов.

11.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20-17	16-14	13-11	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

11.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

11.9. Рекомендуемая литература

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

11.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

12. ЗАДАНИЯ ТЕСТА № 4

1. Что обуславливает деление урока на три части?
а) биохимические реакции, происходящие в организме и структура тренировочного процесса;
б) биологические закономерности функционирования организма и логика развертывания учебно-воспитательного процесса;
в) исторически сложившиеся правила поведения .

2.Для чего служат строевые упражнения в уроке гимнастики?
а) для повышения физической нагрузки на занятии;
б) для развития двигательных способностей;
в) для организации занимающихся и удобного размещения в зале.

3. При проведении занятий гимнастикой с детьми решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Какая из задач относится к образовательным?
а) развивать двигательные способности;
б) формировать школу движений;
в) воспитывать осознанное отношение к занятиям

4. Определить средства, которые могут входить в заключительную часть урока для младших школьников:
а) спокойные игры, бег на время, самомассаж;
б) растягивание, обучение перекату, упражнения на осанку;
в) ходьба с песней, упражнения на дыхание, расслабление.

5. За счёт чего можно увеличить интенсивность выполнения упражнений на уроке гимнастики?
а) моторной плотности урока;
б) темпа музыкального сопровождения и выполнения упражнений;
в) количества повторений упражнений.

6. Для какой части урока характерна физическая нагрузка, вызывающая увеличение ЧСС не более чем от 140 - 160 уд/мин.:
а) подготовительной;
б) основной;
в) заключительной.

7. Объем нагрузки на уроке следует повышать за счет:
а) количества повторений упражнений;
б) увеличения темпа их выполнения;
в) использования предметов.

8. Первые признаки утомления занимающихся на уроке определяются по:
а) внешним показателям (потоотделение, покраснение**)** и ЧСС**;**
б) потере координации движений;
в) АД и бледности.

9. К видам учета успеваемости относятся:
а) текущий, итоговый, предварительный
б) итоговый, перспективный, каждодневный
в) контрольный, оперативный, предварительный.

10. По каким критериям можно в первую очередь оценить результативность проведённого урока?
а) по пульсу и внешним признакам утомления;
б) по общей и моторной плотности занятия;

в) по решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

11. Сколько частей входит в структуру урока ?
а) 4 (вводная, подготовительная, основная, заключительная);
б) 5 (вводная, подготовительная, часть освоения нового материала, повторения и заключительная часть);
в) 3 (подготовительная, основная и заключительная

12. От чего зависит продолжительность частей урока?
а) от контингента занимающихся;
б) от поставленных задач;
в) от моторной плотности занятий.

13. Как оценить физическую нагрузку на уроке?
а) по пульсу и внешним признакам;
б) по эмоциональному состоянию;
в) по чрезмерной активности и не желанию заниматься.

14. Что способствует увеличению физической нагрузки при выполнении упражнений на уроке:
1) продолжительность выполнения упражнения по времени;
2) различные исходные положения;
3) темп и ритм выполнения упражнений;
4) количество упражнений;
5) эмоции;
6) паузы для отдыха.
Варианты ответа:
а) 1, 3, 5, 2
б) 1, 2, 3, 4
в) 1, 2, 6, 4

15. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока по гимнастике?
1) обучение двигательным умениям и навыкам;
2) активизация внимания;
3) совершенствование двигательных способностей;
4) функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма и вегетативных функций;
5) подготовка опорно-двигательного аппарата к работе;
6) снижение уровня психического возбуждения и расслабления.
Варианты ответа:
а) 1, 2, 4
б) 2, 4, 5
в) 2, 6, 5

16. Основную часть урока следует начинать с:
а) разучивания координационно-сложных действий;
б) закрепления и совершенствования изученных композиций;
в) совершенствования гибкости и развития силовых способностей.

17.К основной форме организации занятий по физической культуре в школе относится:
а) Физкультурно-массовые мероприятия и соревнования
б) Урок
в) Подвижные перемены и спортивные секции

18. Что не относится к документам планирования урока
а) конспект
б) программа

в) журнал

19. Для проведения соревнований какой документ надо составить?
а) Сценарий
б) Программу
в) Положение

20. Что относиться к видам педагогического контроля на уроке?
а) Общий анализ урока, контроль за самочувствием, контрольные задания.
б) Тестирование, пульсометрия, педагогический анализ, хронометрирование.
в) Проектирование, хронометрирование, тестирование, системный анализ.

13. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №5

13.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

13.2. Контингент аттестуемых: студенты 1(11), 2(9) курса

13.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование после изучения раздела 2 учебной дисциплины.

13.4. Время тестирования:

подготовка – 5 мин
выполнение – 25 мин
всего – 30 мин

13.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

13.6. Структура теста

Тест включает вопросы одного уровня сложности. Студентам предлагается 20 вопросов.

13.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20-17	16-14	13-11	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

13.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

13.9. Рекомендуемая литература

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

13.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

14. ЗАДАНИЯ ТЕСТА № 5

1. Знания возрастных особенностей школьников позволяют:
а) способствовать оптимизации условий роста и физического развития детского организма;
б) осуществлять контроль за методами организации учащихся;
в) грамотно применять методы хронометрирования.

2. Какие упражнения характерны для детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроке гимнастики?
а) силовые и беговые;
б) игровые, образные и ОРУ;
в) упражнения на выносливость и быстроту реакции.

3. Лучшие условия для развития быстроты реакции в уроке с младшими школьниками создаются во время:
а) скоростно-силовых упражнений;
б) подвижных игр;
в) прыжков вверх.

4. Какие соревнования классифицируются по форме зачета?
а) классификационные, закрытые, по упрощенным правилам судейства;
б) массовые, первенства, кубки, отборочные;
в) командные, личные, лично-командные.

5. **Какие двигательные способности следует развивать в младшем школьном возрасте?**
а) гибкость и силу;
б) координацию движений и быстроту;
в) младший школьный возраст благоприятен для развития всех двигательных способностей.

6. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений у подростков?
а) уменьшение веса и развитие скоростно-силовых способностей;
б) быстрый рост увеличения мышечной массы;
в) гипертрофия мышц и развитие силы

7. Какие ошибки выявляются при судействе соревнований по гимнастике?
а) маленькие, средние, большие;
б) типичные, нетипичные;
в) мелкие, средние, грубые.

8. Что не входит в структуру (программу) гимнастического праздника?
а) открытие, выступление почетных гостей, парад участников;
б) торжественное закрытие, конкурсы, показательные выступления;
в) награждение, выполнение разрядных норм.

9.Чем отличаются занятия по гимнастике у детей от взрослых?
а) методами организации;
б) содержанием;
в) видами педагогического контроля.

10. При выполнении гимнастических упражнений применяются различные режимы нагрузки, которые подразделяют на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Оздоровительный режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений до:
а) 120-130 уд/ мин.;
б) 140-150 уд/мин.;
в) 160- 170 уд/ мин.

11. Для развития гибкости у младших школьников используются:
а) маховые движения с отягощениями;
б) движения, выполняемые по большой амплитуде;
в) изотонические упражнения.

12.Какие упражнения наиболее увеличивают амплитуду движений?
а) упражнения релаксации;
б) статические и динамические упражнения;
в) маховые и покачивающиеся упражнения.

13. Какой способ не относится к тестированию функциональных возможностей занимающихся?
а) пульсометрия;
б) хронометрирование;
в) динамометрия.

14 Какие упражнения не эффективны для формирования телосложения студентов?
а) упражнения, способствующие повышению вестибулярной ус-
тойчивости;
б) упражнения по типу круговой тренировки;
в) упражнения, способствующие снижению веса

15. Что не способствует повышению физической работоспособности на уроках гимнастики?
а) выполнение упражнений на выносливость;
б) выполнение упражнений на внимание;
в) выполнение упражнений круговой тренировки.

16. Назвать основные методические приёмы, используемые для обучения дошкольников:
а) подробный рассказ, убеждение;
б) ориентиры, образное слово, показ;
в) терминология, методические подсказки, указания.

17. Какой метод повышения общей (аэробной) выносливости наиболее распространён:
а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
в) метод интервальной тренировки.

18. Какие гимнастические упражнения считаются наиболее эфективными для формирования правильной осанки?
а) для укрепления мышц туловища (спины и живота);
б) упражнения на растягивание мышц туловища и развитие равновесия;
в) упражнения на координацию и укрепление мышц плечевого пояса и шеи.

19. Интенсивность силовых упражнений на занятиях с юношами можно повысить за счёт:
а) смены исходных положений:
б) качества выполнения упражнений;
в) темпа выполнения упражнений.

20. В содержание массовых гимнастических выступлений и праздников входят:
а) ОРУ, упражнения с предметами и на гимнастической стенке;
б) массовые выступления, упражнения на гимнастическом бревне, соревновательные упражнения с мячом;
в) индивидуальные выступления, групповые упражнения, массовые упражнения.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ГИМНАСТИКЕ

15.1. Назначение:

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для промежуточного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

15.2. Контингент аттестуемых – студенты 2(9), 1(11) курса.

15.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование, после изучения Раздела 2. Гимнастика

15.4. Время тестирования:

подготовка – 5 мин
выполнение – 40 мин
всего – 45 мин

15.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1.; ПК 2.1; ПК 3.3.

15.6. Структура теста

Тест включает вопросы одного уровня сложности и состоит из 80 вопросов тестов № 2-5. Студентам предлагается один вариант из 20 вопросов (в каждый вариант входит по 5 вопросов из каждого предыдущего теста).

15.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части по 1баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20-17	16-14	13-11	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

15.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

15.9. Рекомендуемая литература

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой

тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

15.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

16. ВАРИАНТ ТЕСТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вариант 1

1. В группу прикладных упражнений входят:

А) – катание на роликах Б) – лазание В) – упражнения на кольцах

2.К оздоровительным видам гимнастики относятся

А) 1 – акробатика	Б) 1 – ритмическая	В) 1 - вводная
2 – атлетическая	2 – лечебная	2 - женская
3 – лечебная	3 – гигиеническая	3 - основная
4 – основная	4 – коррекционная	4 - художественная

3. При записи гимнастических упражнений применяют следующие формы

А) Текстовая и рисунки

Б) Описательная и графическая

В) Обобщенная, конкретная терминологическая, сокращенная, графическая

4. Гимнастика использует следующие группы средств (выделить наиболее точный ответ)

А) Строевые упражнения, ОРУ, прикладные упражнения, футбол, настольный теннис, упражнения художественной гимнастики

Б) Упражнения на снарядах, ОРУ, легкая атлетика, акробатические упражнения, спортивные игры, хореография, танцы

В) Строевые упражнения, ОРУ, прикладные упр., упр. на гимнастических снарядах, акробатические упр., вольные упр.

5. Спортивные виды гимнастики направлены на:

А) Достижение высокого технического мастерства в избранном виде

Б) Формирование красивой фигуры

В) Укрепление здоровья, формирование знаний и умений в области физкультуры, содействие высокой работоспособности и жизнедеятельности занимающихся

6. Для изменения движения колонны в противоположном направлении подается команда:

А) «Противоходом налево (направо) – марш!»

Б) «Обратно в обход– марш!»

В) Змейкой налево (направо) – марш!»

7. Что относится к прикладным упражнениям гимнастики :

А) бег, прыжки, танцевальные шаги, прыжки в глубину, прыжки на батуте, лазание

Б) равновесие, лазание по наклонной скамейке, висы, прыжки на скакалке

В) переноска грузов, преодоление препятствий, метание, упражнения на согласование движений с музыкой

8. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от:

А) сложности основы техники;

Б) предпочтения преподавателя;

В) возможностей занимающихся и их настроя.

9. Последовательность построения слов команды при размыканиях и смыканиях:

А) Направление движения, строй
Б) Направление, расстояние, способ исполнения
В) Расстояние, движение, интервал

10. Что является не правильным в методике обучения:
А) от простого к сложному;
Б) от неизвестного к известному;
В) от лёгкого к трудному.

11. Для перестроения группы дроблением и сведением, какая подается первая команда:
А) « Через центр – марш!»
Б) «В колонну по два через центр - марш!»
В) «В колонны по одному налево и направо в обход – марш!»

12. Сколько частей входит в структуру урока ?
А) 4 (вводная, подготовительная, основная, заключительная);
Б) 5 (вводная, подготовительная, часть освоения нового материала, повторения и заключительная часть);
В) 3 (подготовительная, основная и заключительная

13. От чего зависит продолжительность частей урока?
А) от контингента занимающихся;
Б) от поставленных задач;
В) от моторной плотности занятий.

14. Как оценить физическую нагрузку на уроке?
А) по пульсу и внешним признакам;
Б) по эмоциональному состоянию;
В по чрезмерной активности и не желанию заниматься.

15. Что способствует увеличению физической нагрузки при выполнении упражнений на уроке:
1) продолжительность выполнения упражнения по времени;
2) различные исходные положения;
3) темп и ритм выполнения упражнений;
4) количество упражнений;
5) эмоции;
6) паузы для отдыха.

Варианты ответа:
А) 1, 3, 5, 2
Б) 1, 2, 3, 4
В) 1, 2, 6, 4

15. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока по гимнастике?
1) обучение двигательным умениям и навыкам;
2) активизация внимания;
3) совершенствование двигательных способностей;
4) функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма и вегетативных функций;

5) подготовка опорно-двигательного аппарата к работе;
6) снижение уровня психического возбуждения и расслабления.
Варианты ответа:
А) 1, 2, 4
Б) 2, 4, 5
В) 2, 6, 5

16. Назвать основные методические приёмы, используемые для обучения дошкольников:
А) подробный рассказ, убеждение;
Б) ориентиры, образное слово, показ;
В) терминология, методические подсказки, указания.

17. Какой метод повышения общей (аэробной) выносливости наиболее распространён:
А) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
Б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
В) метод интервальной тренировки.

18. Какие гимнастические упражнения считаются наиболее эфективными для формирования правильной осанки?
А) для укрепления мышц туловища (спины и живота);
Б) упражнения на растягивание мышц туловища и развитие равновесия;
В) упражнения на координацию и укрепление мышц плечевого пояса и шеи.

19. Интенсивность силовых упражнений на занятиях с юношами можно повысить за счёт:
А) смены исходных положений:
Б) качества выполнения упражнений;
В) темпа выполнения упражнений.

20. В содержание массовых гимнастических выступлений и праздников входят:
А) ОРУ, упражнения с предметами и на гимнастической стенке;
Б) массовые выступления, упражнения на гимнастическом бревне, соревновательные упражнения с мячом;
В) индивидуальные выступления, групповые упражнения, массовые упражнения

17. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №6

17.1. Назначение:

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

17.2. Контингент аттестуемых – студенты 3(9), 2(11) курса.

17.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование в процессе изучения Раздела 3. Спортивные и подвижные игры.

17.4. Время тестирования:
подготовка – 5 мин
выполнение – 45 мин
всего – 50 мин

17.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

17.6. Структура теста

Тест состоит из двух частей, включающих вопросы и варианты ответов, один из которых - правильный.

1 часть опроса: «Теория и методика подвижных игр»,

2 часть опроса: «Теория и методика футбола».

Вопросы сгруппированы по изучаемым темам. Всего студентам предлагается 20 вопросов.

17.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части начисляется по 1баллу.
Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20	15-19	14-10	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

Тестирование засчитывается, если студент дал ответ не менее чем по 5 вопросам в каждой части теста.

17.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.

2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования

3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»

5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

17.9. Рекомендуемая литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с

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

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

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

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65000.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

7. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65013.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

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

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

17.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

18. ЗАДАНИЯ ТЕСТА №6

1 часть: Теория и методика подвижных игр.

1. На каком историческом этапе возникли подвижные игры?
   1. В первобытной эпохе.
   2. В Древнем мире.
   3. В Средние века.
   4. В новое время.

2. Какие игры считаются самыми распространёнными в течение всего периода существования человечества?
   1. Игры с бегом.
   2. Игры с прыжками.
   3. Игры с мячом.
   4. Игры с лазаньем и перелезанием.

3. Какова классификация подвижных игр в зависимости от сложности взаимоотношений между участниками?
   1. Подвижные игры с бегом, с прыжками, с метанием.
   2. Некомандные, переходные, командные подвижные игры.
   3. Подвижные игры с предметами и без предметов.
   4. Сложные и простые подвижные игры.

4. Чем отличаются подвижные игры от спортивных игр?
   1. Отсутствием правил, утвержденных Федерацией по виду спорта.
   2. Ограничением возраста участников.
   3. Отсутствием правил.
   4. Отсутствием судей.

5. С чего начинается деятельность руководителя подвижной игры?
   1. С выбора игры.
   2. С подготовки места и инвентаря к проведению игры
   3. С организации игры
   4. С объяснения игры.

6. В какой последовательности нужно объяснять содержание подвижной игры?
   1. Название игры - правила игры - ход игры – цель игры – роли и расположение играющих на площадке.
   2. Название игры – цель игры - правила игры - ход игры– роли и расположение играющих на площадке.
   3. Название игры – роли и расположение играющих на площадке - ход игры – цель игры – правила игры.
   4. Название игры - ход игры - правила игры – цель игры – роли и расположение играющих на площадке.

7. В каком возрасте при проведении подвижных игр необходимо использовать только сигнальные слова, заменяя другие звуковые сигналы?

1. В младшем школьном возрасте.
2. В среднем школьном возрасте.
3. В старшем школьном возрасте.
4. В дошкольном возрасте.

8. Какая из перечисленных ниже подвижных игр является игрой на внимание для заключительной части урока?

1. «Птица, рыба, зверь».
2. «Охотники и утки».
3. «Пятнашки»
4. «Переправа»

9. В какой части учебно-тренировочного занятия можно проводить подвижные игры?

1. Только в подготовительной.
2. Только в основной.
3. В подготовительной, в основной и в заключительной.
4. Только в заключительной.

10. Какие виды спортивной подготовки включают подвижные игры?

1. Только физическая подготовка.
2. Только техническая подготовка.
3. Только психологическая подготовка.
4. Все виды подготовки.

2 часть: Теория и методика футбола.

11. В какой стране появился футбол как спортивная игра?

1. В США.
2. В Канаде.
3. В Англии.
4. В Германии.

12. В каком году была создана Международная федерация футбола?

1. В 1890.
2. В 1904.
3. В 1908.
4. В 1912.

13. Каковы системы розыгрыша соревнований в футболе?

1. Последовательная, параллельная, смешанная.
2. Круговая, с выбыванием, смешанная.
3. Международная, клубная, школьная.
4. Официальная и неофициальная.

14. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

1. желтую карточку
2. красную карточку
3. зелёную карточку
4. белую карточку

15. Из каких разделов по характеру игровой деятельности состоит техника игры футбол?
    1. Техника игры полевого игрока и техника игры вратаря.
    2. Техника нападения и техника защиты.
    3. Техника передвижений и техника владения мячом.
    4. Техника передвижений, техника ловли и передач мяча, техника бросков мяча, техника ведения мяча.

16. Какого способа остановки мяча в футболе не существует?
    1. Остановка ногой.
    2. Остановка туловищем.
    3. Остановка рукой.
    4. Остановка головой.

17. На какие основные разделы делится тактика игры футбол?
    1. Тактика нападения, тактика защиты.
    2. Индивидуальная, групповая и командная тактика.
    3. Тактика игры полевого игрока и тактика игры вратаря.
    4. Тактика игроков средней линии, тактика игроков линии защиты, тактика игроков линии нападения.

18. Каковы основные системы защиты в футболе?
    1. Персональная, зонная, смешанная.
    2. Индивидуальная, групповая и командная.
    3. Защита по всему полю защита на половине площадки.
    4. Против игрока с мячом и против игрока без мяча.

19. С чего начинается обучение тактике игры футбол?
    1. С обучения индивидуальным тактическим действиям.
    2. С обучения групповым тактическим действиям.
    3. С обучения командным тактическим действиям.
    4. С обучения ударам по мячу.

20. Каковы методы обучения технике двигательного действия в футболе?
    1. Равномерный, переменный, повторный, интервальный.
    2. Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения.
    3. Игровой, соревновательный.
    4. Сопряжённый, круговой.

19. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №7

19.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

19.2. Контингент аттестуемых – студенты 3(9), 2(11) курса.

19.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование в процессе изучения Раздела 3. Спортивные и подвижные игры.

19.4. Время тестирования:
подготовка – 5 мин
выполнение – 45 мин
всего – 50 мин

19.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

19.6. Структура теста

Тест состоит из двух частей, включающих вопросы и варианты ответов, один из которых - правильный.

1 часть опроса: «Теория и методика баскетбола»,

2 часть опроса: «Теория и методика волейбола».

Вопросы сгруппированы по изучаемым темам. Всего студентам предлагается 20 вопросов.

19.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части начисляется по 1баллу.
Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20	15-19	14-10	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

Тестирование засчитывается, если студент дал ответ не менее чем по 5 вопросам в каждой части теста.

19.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.

2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования

3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»

5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

19.9. Рекомендуемая литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с

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

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

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

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65000.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

7. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65013.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

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

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

19.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

20. ЗАДАНИЯ ТЕСТА №7

1 Часть: Теория и методика баскетбола.

1.Кто придумал игру баскетбол?
1. Боб Коузи.
2. Джон Дрейк.
3. Джек Найтли.
4. Джеймс Нейсмит.

2. В каком году появилась игра баскетбол?
1. В 1800.
2. В 1891.
3. В 1899.
4. В 1911.

3. Какие размеры имеет игровая площадка в баскетболе?
1. 20 х 40 м.
2. 90 х 120 м.
3. 9 х 18 м.
4. 15 х 28 м.

4. Какова продолжительность основного времени игры в баскетболе?
1. 50 мин.
2. 30 мин.
3. 60 мин.
4. 40 мин.

5. Какой технический прием не относится к технике владения мячом?
1. Ведение мяча.
2. Перехват мяча.
3. Бросок мяча.
4. Передача мяча.

6. Как осуществляется ведение мяча в баскетболе?
1. Одной рукой или одновременно двумя руками.
2. Правой рукой.
3. Одной рукой или поочерёдно правой и левой рукой.
4. Левой рукой.

7. Какие основные разделы включает тактика игры баскетбол?
1. Тактика нападения, тактика защиты.
2. Тактика владения мячом и тактика овладения мячом.
3. Индивидуальная тактика и командная тактика.
4. Индивидуальная тактика и тактика взаимодействия.

8. К каким действиям относится нападение быстрым прорывом в баскетболе?
1. К индивидуальным тактическим действиям.
2. К групповым тактическим действиям.
3. К командным тактическим действиям.
4. К смешанным тактическим действиям.

9. С чего начинается обучение технике игры баскетбол?
1. С изучения ведения мяча.

2. С изучения стоек и передвижений.
3. С изучения бросков мяча.
4. С изучения ловли и передач мяча.

10. В каких условиях начинается изучение передач мяча в баскетболе?
1. В движении.
2. В прыжке.
3. На месте.
4. В парах.

2 Часть: Теория и методика волейбола:

11. В какой стране появился волейбол как спортивная игра?
1. В США.
2. В Канаде.
3. В Японии.
4. В Германии.

12. Какой год является официальной датой возникновения волейбола?
1. В 1891.
2. В 1895.
3. В 1910.
4. В 1915.

13.Какие размеры имеет игровая площадка в баскетболе?
1. 20 х 40 м.
2. 90 х 120 м.
3. 9 х 18 м.
4. 15 х 28 м.

14. Каковы системы розыгрыша соревнований в волейболе?
1. Последовательная, параллельная, смешанная.
2. Международная, клубная, школьная.
3. Официальная и неофициальная.
4. Круговая, с выбыванием, смешанная.

15. Как называется действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником?
1. Атакующий удар.
2. Блокирование.
3. Заслон.
4. Задержание.

16. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?
1. Четырёхугольник.
2. Круг.
3. Ромб.
4. Треугольник.

17. На какие основные разделы делится тактика игры в волейболе?
1. Тактика нападения, тактика защиты.
2. Индивидуальная, групповая и командная тактика.

3. Тактика игры у сетки, тактика игры у лицевой линии.
4. Тактика либеро, командная тактика.

18. Какие системы защиты существуют в волейболе?
    1. Углом назад и углом вперёд.
    2. Углом назад и углом в центр.
    3. Углом в середину и углом вперёд.
    4. Углом к боковой и углом лицевой линии.

19. С чего начинается обучение технике игры волейбол?
    1. С изучения подач мяча.
    2. С изучения стоек и передвижений.
    3. С изучения передач мяча.
    4. С изучения приёма мяча.

20. Каковы методы обучения технике двигательного действия в волейболе?
    1. Равномерный, переменный, повторный, интервальный.
    2. Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения.
    3. Игровой, соревновательный.
    4. Сопряжённый, круговой.

21. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №8

21.1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

21.2. Контингент аттестуемых – студенты 3(9), 2(11) курса.

21.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование в процессе изучения Раздела 3. Спортивные и подвижные игры.

21.4. Время тестирования:
подготовка – 5 мин
выполнение – 45 мин
всего – 50 мин

21.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

21.6. Структура теста

Тест состоит из двух частей, включающих вопросы и варианты ответов, один из которых - правильный.

1 часть опроса: «Теория и методика гандбола»,

2 часть опроса: «Теория и методика бадминтона».

Вопросы сгруппированы по изучаемым темам. Всего студентам предлагается 20 вопросов (приложение).

21.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части начисляется по 1баллу.
Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	20	15-19	14-10	Менее 10
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

Тестирование засчитывается, если студент дал ответ не менее чем по 5 вопросам в каждой части теста.

21.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.

2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования

3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»

5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

21.9. Рекомендуемая литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с

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

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

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

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65000.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

7. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65013.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

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

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

21.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

22. ЗАДАНИЯ ТЕСТА №8

1 Часть: Теория и методика гандбола.

1. Какой год принято считать датой возникновения спортивной игры гандбол?
   1. 1898
   2. 1917
   3. 1900
   4. 1950

2. В каком году создана новая Международная федерация гандбола (ИГФ)?
   1. В 1928
   2. В 1944
   3. В 1946
   4. В 1952

3. Какие размеры имеет игровая площадка в гандболе?
   1. 22х40
   2. 20х40
   3. 20х36
   4. 18х36

4. Какова продолжительность игры гандбол для команд с игроками в возрасте от 16 лет и старше?
   1. Два тайма по 20 мин.
   2. Два тайма по 25 мин.
   3. Два тайма по 30 минут
   4. Два тайма по 35 мин.

5. Из каких разделов по характеру игровой деятельности состоит техника игры гандбол?
   1. Техника игры полевого игрока и техника игры вратаря.
   2. Техника нападения и техника защиты.
   3. Техника передвижений и техника владения мячом.
   4. Техника передвижений, техника ловли и передач мяча, техника бросков мяча, техника ведения мяча.

6. Как осуществляется ведение мяча в гандболе?
   1. Одной рукой или одновременно двумя руками.
   2. Правой рукой.
   3. Одной рукой или поочерёдно правой и левой рукой.
   4. Левой рукой.

7. На какие разделы делится тактика нападения и тактика защиты полевого игрока в гандболе?
   1. Индивидуальные и коллективные тактические действия
   2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия
   3. Самостоятельные, коллективные и командные тактические действия
   4. Тактические действия в поле и тактические действия с вратарём

8. На какие виды в гандболе подразделяют командные действия в защите?
   1. Личную, зонную, смешанную защиту
   2. По всему полю, в зоне ближних бросков
   3. С вратарём и без вратаря
   4. В стандартных и нестандартных положениях

9. Сколько этапов обучения технике двигательного действия существует в гандболе?
   1. Два
   2. Три
   3. Четыре
   4. Пять

10. В каких условиях начинается изучение передачи, ведения и бросков мяча в гандболе?
   1. В движении
   2. В прыжке
   3. В падении
   4. С места

2 Часть: Теория и методика бадминтона.

11. Что означает название спортивной игры бадминтон?
   1. Игра с воланчиком.
   2. Название города.
   3. Игра с ракеткой.
   4. Игра в мяч с перьями.

12. В каком году бадминтон был впервые включён в программу Олимпийских игр?
   1. В 1936.
   2. В 1976.
   3. В 1980.
   4. В 1992.

13. Какие размеры имеет корт для парных и одиночных игр в бадминтоне?
   1. 20 х 40 м.
   2. 6, 100 х 13,400 м.
   3. 9 х 18 м.
   4. 15 х 28 м.

14. При каком количестве очков сторона выигрывает гейм в бадминтоне?
   1. 10.
   2. 15.
   3. 20.
   4. 21.

15. Какие технические приёмы относятся к действиям бадминтониста?
   1. Стойки, передвижения, удары и подачи.
   2. Стойки, передвижения, передачи, подачи, доводка.
   3. Стойки, передвижения, удары, передачи.
   4. Стойки, передвижения, удары, подачи, передачи.

16. Какой стороной ракетки наносится удар в бадминтоне?
    1. Внешней и внутренней стороной.
    2. Ближней и дальней стороной.
    3. Открытой и закрытой стороной.
    4. Чётной и нечётной стороной.

17. Какие основные разделы включает тактика игры бадминтон?
    1. Тактика нападения, тактика защиты.
    2. Тактика одиночной игры, тактика парных игр.
    3. Индивидуальная тактика и парная тактика
    4. Тактика ударов и тактика подач

18. Какие расстановки игроков на площадке в бадминтоне используются в парной игре?
    1. Близкая позиция и далёкая позиция.
    2. Рассредоточенная позиция и центральная позиция.
    3. Переднезадняя позиция, параллельная позиция, промежуточная позиция.
    4. Стандартная позиция и нестандартная позиция.

19. С чего начинается обучение технике игры бадминтон?
    1. С изучения правил игры.
    2. С изучения хвата ракетки.
    3. С изучения подач.
    4. С изучения ударов.

20. В каких условиях начинается изучение ударов в бадминтоне?
    1. В движении.
    2. В прыжке.
    3. После перемещений.
    4. В статическом положении.

23. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

23.1. Назначение:

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для промежуточного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

23.2. Контингент аттестуемых – студенты 3(9), 2(11) курса.

23.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование после изучения Раздела 3. Спортивные и подвижные игры.

23.4. Время тестирования:
подготовка – 5 мин
выполнение – 60 мин
всего – 65 мин

23.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

23.6. Структура теста

Тест состоит из шести частей, включающих вопросы и варианты ответов, один из которых - правильный.

1 часть опроса: «Теория и методика подвижных игр»,
2 часть опроса: «Теория и методика бадминтона»,
3 часть опроса: «Теория и методика баскетбола»,
4 часть опроса: «Теория и методика волейбола»,
5 часть опроса: «Теория и методика гандбола»
6 часть опроса: «Теория и методика футбола».

Вопросы сгруппированы по изучаемым темам. Всего студентам предлагается 30 вопросов.

23.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части начисляется по 1баллу.

Балльная шкала для оценки теста

Количество баллов	29-30	22-28	15-21	Менее 15
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

23.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

17.9. Рекомендуемая литература

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

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.

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

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

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

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65000.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

7. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65013.html (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

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

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

17.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

24. ВАРИАНТ ТЕСТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 часть: Теория и методика подвижных игр

1.Какие игры считаются самыми распространёнными в течение всего периода существования человечества?

5. Игры с бегом.
6. Игры с прыжками.
7. Игры с мячом.
8. Игры с лазаньем и перелезанием.

2. Чем отличаются подвижные игры от спортивных игр?

5. Отсутствием правил, утвержденных Федерацией по виду спорта.
6. Ограничением возраста участников.
7. Отсутствием правил.
8. Отсутствием судей.

3. В какой части занятия можно проводить подвижные игры?

1. Только в подготовительной.
2. Только в основной
3. Только в заключительной.
4. В подготовительной, в основной и в заключительной.

4. Какая из подвижных игр может быть использована на занятиях в старших классах школы?

1. «Борьба за мяч».
2. «Мой веселый, звонкий мяч».
3. «Космонавты».
4. «У медведя во бору».

5. В чём заключается сущность игрового метода в спортивной подготовке?

1. В активизации учебно-тренировочного процесса.
2. В системном использовании специально подобранных игр.
3. В комплексном решении основных задач спортивной тренировки.
4. В активизации интереса к спортивным занятиям.

1 часть: Теория и методика гандбола

6. В каком формате существовала игра гандбол до 1966?

1. 7х7; 11х11
2. 11х11
3. 7х7; 9х9
4. 5х5; 7х7

7. Как наказывается команда за пассивную игру в гандболе?

1. Свободным броском.
2. 7-метровым броском.
3. Броском из-за боковой линии.
4. Дисквалификацией команды.

8. К каким техническим действиям относится задержание мяча в гандболе?

1. К технике защиты вратаря.
2. К технике защиты полевого игрока.
3. К технике нападения вратаря.

9. Каковы игровые амплуа полевых игроков в гандболе?

1. Нападающие и защитники.
2. Правый крайний нападающий, левый крайний нападающий, правый полусредний нападающий, левый полусредний нападающий, центральный нападающий
3. Крайний нападающий, линейный нападающий, полусредний нападающий, центральный

нападающий
4. Правый крайний нападающий, левый крайний нападающий, линейный нападающий, правый полусредний нападающий, левый полусредний нападающий, центральный нападающий

10. Каковы методы обучения технике двигательного действия в гандболе?
1. Равномерный, переменный, повторный, интервальный
2. Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения
3. Игровой, соревновательный
4. Сопряжённый, круговой.

2 часть: Теория и методика бадминтона.

11. Как называются самые популярные и престижные соревнования по бадминтону?
1. Кубок Томаса и Кубок Убер.
2. Турнир Большого шлема, Кубок Дэвиса.
3. Кубок Европы и Кубок Корача.
4. Кубок Виктории и Кубок Шпенглера.

12. Сколько очков засчитывается, если подающий выигрывает розыгрыш в бадминтоне?
1. 1.
2. 2.
3. 0.
4. 3.

13. Какие основные удары, в зависимости от высоты полета волана, существуют в бадминтоне?
1. Сверху, сбоку, снизу.
2. Высокие, средние, низкие.
3. Сверху, снизу.
4. Верхние, правые, левые.

14. С чего начинается нападение в бадминтоне?
1. С подачи.
2. С перемещения к волану.
3. С удара.
4. С перемещения к сетке.

15. Какой возраст является оптимальным для начала занятий бадминтоном?
1. 5-6 лет.
2. 7-8 лет.
3. 11-12 лет.
4. 13-14 лет.

3 часть: Теория и методика баскетбола.

16. В каком году баскетбол впервые включён в программу Олимпийских игр?
1. В 1936.
2. В 1952.
3. В 1960.
4. В 1972.

игра в баскетболе?

17. Сколько времени отводится на пробитие одного штрафного броска в баскетболе?
1. 10 сек.
2. 3 сек.
3. 5 сек.
4. 8 сек.

18. Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе?

1. Одной рукой и двумя руками.
2. На месте и в движении.
3. Вперед и назад.
4. С отскоком и без отскока от пола.

19. Каковы основные системы защиты в баскетболе?
1. Личная, зонная, смешанная.
2. Индивидуальная, групповая и командная.
3. Защита по всему полю защита на половине площадки.
4. Против игрока с мячом и против игрока без мяча.

20. Какие части составляют урок (тренировку) по баскетболу?
1. Главная и второстепенная.
2. Подготовительная, основная, заключительная.
3. Разминочная и тренировочная.
4. Подводящая, подготовительная, техническая, тактическая.

4 часть: Теория и методика волейбола.

21. В каком году волейбол был впервые включён в программу Олимпийских игр?
1. В 1960.
2. В 1964.
3. В 1968.
4. В 1972.

22. Сколько очков должна набрать команда, чтобы выиграть партию в волейболе?
1. 21.
2. 25.
3. 11.
4. 15.

23. Какой из перечисленных способов подачи не существует в волейболе?
1. Нижняя боковая.
2. Верхняя прямая.
3. Верхняя круговая.
4. Нижняя прямая.

24. Какой системы нападения не существует в волейболе?
1. Со второй передачи игрока передней линии.
2. Со второй передачи выходящего игрока задней линии.
3. С первой передачи или откидки.
4. С третьей передачи.

25. Какой метод используется при обучении технике нападающего удара в волейболе?
1. Целостный.
2. Расчленённо-конструктивный (обучение по частям).
3. Равномерный.
4. Интервальный.

5 часть: Теория и методика футбола.

26. В каком году сборная России по футболу впервые приняла участие в соревнованиях на Олимпийских играх?
1. В 1900.
2. В 1904.
3. В 1908.
4. В 1912.

27. В какой ситуации в футболе мяч остаётся в игре?
1. Мяч отскакивает от судьи или помощника.

2. Мяч полностью пересекает линию ворот - по земле или по воздуху .
3. Мяч полностью пересекает боковую линию - по земле или по воздуху .
4. Игра остановлена судьей.

28. Как выполняется вбрасывание мяча в футболе?
1. Ударом по мячу ногой.
2. Руками.
3. Ударом по мячу головой.
4. Ударом по мячу ногой и головой.

29. Каковы системы нападения в футболе?
1. Быстрый прорыв и постепенное нападение.
2. Постепенное нападение и командное нападение.
3. Быстрый прорыв и командное нападение.
4. Быстрый прорыв и поэтапное нападение.

30. С чего начинается обучение на начальном этапе подготовки в футболе?
1. С обучения технике ударам по мячу.
2. С обучения технике передвижений.
3. С обучения технике ведения мяча.
4. С обучения технике отбора мяча.

25. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

25.1. Назначение

Тестирование проводится с целью осуществления текущего контроля и оценки результатов освоения по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

25.2. Контингент аттестуемых – студенты 4(9), 3(11) курса.

25.3. Форма и условия аттестации: в форме выполнения тестовых заданий в письменном виде на бумажных носителях или компьютерное тестирование в процессе изучения Раздела 4. Плавание.

25.4. Время тестирования:
подготовка – 5 мин
выполнение – 30 мин
всего – 35 мин

25.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

25.6. Структура теста

Тест включает вопросы и варианты ответов. Тестовые задания сгруппированы по изучаемым темам. Всего студентам предлагается 5 тестовых заданий.

25.7. Критерии оценки знаний

За каждый правильный ответ на тестовые задания части начисляется по 1баллу.
Балльная шкала для оценки теста

% правильных ответов	90 и более %	71-98%	50-70%	Менее 50%
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

25.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт.
2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

25.9. Рекомендуемая литература

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный.
2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е

изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86139 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный

Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/83824 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный/

3. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/83824 (дата обращения: 16.06.2023). — Текст : электронный/

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

25.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании:

- компьютер;
- бумажный вариант теста

26. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

26.1. Тестовое задание № 1 по теме 4.1

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 18 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 15 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 12 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 8 вопросов.

Вопросы теста:

1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:
1) умение плавать спортивными способами;
2) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
3) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого вида плавания не существует в классификации:
1) прикладное плавание;
2) узорное плавание;
3) спортивное плавание.

3. Назовите основные особенности плавания.
1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде;
2) нахождение тела в воде, выдохи в воду;
3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами;
4) нахождение тела в воде, гребки руками.

4. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?
1) эффект гидродинамики;
2) эффект гидростатики;
3) эффект гидроневесомости;
4) кумулятивный эффект.

5. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез;
2) потому что тело находится в горизонтальном положении;
3) потому что создается эффект гидроневесомости;
4) потому что задерживается дыхание.

6. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
1) температурой воздуха;
2) температурой воды;
3) температурой воды и воздуха;
4) собственными ощущениями тепла и холода.

7. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
1) дыхательная и сердечно-сосудистая;
2) мышечная и нервная;
3) выделительная и мышечная;

4) дыхательная и мышечная.

8. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

1) прыгать по одному сидя с бортика;

2) по одному, спиной к воде по лестнице;

3) всем вместе прыгать с бортика.

9. Как выполняются упражнения для освоения с водой:

1) на вдохе;

2) на выдохе;

3) с движениями конечностей.

10. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;

2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;

3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

11. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

1) научиться плавать;

2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью;

3) готовиться к соревнованиям;

4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту.

12. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1) плотность;

2) теплопроводность;

3) текучесть;

4) теплоемкость.

13. Как изменяется плотность человека при дыхании?

1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается;

2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается;

3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается;

4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется.

14. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

1) потому что морская вода теплее речной;

2) потому что морская вода менее плотная;

3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной;

4) потому что в морской воде легче дышать.

15. Что означает физическое свойство теплопроводность?

1) накапливать тепло;

2) удерживать тепло;

3) способность материала или вещества вырабатывать тепло;

4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур.

16. Что означает статическое плавание?

1) отсутствие движения;

2) двигательные действия руками и ногами;

3) напряжение тела во время движений;

4) напряжение мышц рук и ног во время гребков.

17.Что означает динамическое плавание?

1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий;

2) неподвижное плавание;

3) плавание в команде «Динамо»;

4) фигуры в плавании.

18. В чем суть закона Архимеда?

1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести;

2) плавучесть тела определяется его плотностью;
3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела;
4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости.

19. Что такое плавучесть?
1) физическое свойство материала;
2) физическое свойство воды;
3) способность двигаться на поверхности воды;
4) способность тела держаться на поверхности воды.

20. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?
1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее;
2) женщины чаще имеют избыточный вес;
3) женщины выносливее;
4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее.

26.2. Тестовое задание № 2 по темам 4.2.

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 18 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 15 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 12 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 8 вопросов.

Вопросы теста:

1. Чем характеризуется спортивное плавание?
1) красивой техникой;
2) временем преодоления дистанции определенным способом;
3) игрой в воде;
4) правильным дыханием.

2. К какой группе видов спорта относится плавание?
1) циклические;
2) ациклические;
3) смешанные;
4) повторно-интервальные.

3. Какой способ плавания не является спортивным?
1) плавание на боку;
2) кроль на спине;
3) кроль на груди;
4) брасс.

4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?
1) идеальная;
2) образцовая;
3) правильная;
4) рациональная.

5. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?
1) 25м;
2) 50м;
3) 25м и 50м;
4) 100м.
6. Что означает способ вольный стиль?
1) преодоление дистанции кролем на груди;
2) преодоление дистанции одним любым способом;
3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции;
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз.
7. Какой способ плавания является самым быстрым?
1) вольный стиль;
2) кроль на груди;
3) кроль на спине;
4) баттерфляй.
8. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.
1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине;
2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй;
4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс.
9. Способ дельфин – это разновидность способа….
1) *баттерфляй*;
2) брасс;
3) кроля;
4) вольного стиля.
10. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?
1) 100м;
2) 1000м;
3) 1500м;
4) 3000м.
11. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?
1) кроль на груди;
2) кроль на спине;
3) брасс;
4) баттерфляй.
12. Что означает комплексное плавание?
1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности;
2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности;
3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена);
4) комплекс упражнений в бассейне.
13. С какого способа начинается комбинированная эстафета?
1) кроль на спине;
2) кроль на груди;
3) брасс;
4) баттерфляй.
14. В какой последовательности чередуются способы при индивидуальном

комплексном плавании?
1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди;
2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди;
3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине;
4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине.

15. Поясните термин «экономичность техники» в плавании.
1) *рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании*;
2) рациональное использование темпа плавания;
3) рациональное использование ритма плавания;
4) правильные движения.

16. Назовите основной критерий экономичности техники.
1) спортивный результат;
2) обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена;
3) скорость плавания;
4) количество гребков на дистанции.

17. Что называется длиной шага в плавании?
1) *расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений*;
2) длина дистанции;
3) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания;
4) длина гребка.

18. Что такое темп в плавании?
1) количество гребков на дистанции;
2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;
3) количество вдохов-выдохов;
4) длительность двигательного цикла.

19. Что такое ритм плавания?
1) количество гребков на дистанции;
2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;
3) соотношение частей движения внутри одного цикла;
4) соотношение темпа и скорости плавания.

20. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?
1) движения рук и ног поочередные;
2) движения одновременные и симметричные;
3) движения одновременные, но несимметричные;
4) движения рук одновременное, ног поочередное.

26.3. Тестовое задание № 3 по теме 4.6

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 13 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 10 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 8 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 7 вопросов.

Вопросы теста:

1. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности;

2) совершенствование в спорте;

3) прикладывание усилий;

4) занятия спортом.

2. Перечислите виды прикладного плавания.

1) спасение утопающих;

2) умение держаться на воде, переправы;

3) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния;

4) плавание на скорость, ныряния.

3. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?

1) только все спортивные способы;

2) брасс на спине, плавание на боку;

3) все спортивные способы, брасс на спине, плавание на боку и различные комбинированные;

4) плавание на боку, брасс, брасс на спине.

4. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

1) в любом;

2) где безопасно войти в воду;

3) где наиболее быстро добраться до пострадавшего;

4) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего.

5. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

1) со стороны спины;

2) не имеет значения;

3) с правого бока;

4) лицом к лицу.

6. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

1) с помощью погружения;

2) с помощью болевых приемов;

3) с помощью погружения или болевых приемов;

4) надо терпеть и не освобождаться.

7. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

1) способом баттерфляй, кролем на груди или брассом;

2) на боку, брассом или брассом на спине;

3) кролем на груди, брассом;

4) кролем на спине, кролем на груди, брассом.

8. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?

1) способ Сильвестра-Броша;

2) способ Шеффера;

3) способ Каллистова;

4) способ Генчи.

9. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?

1) способ Сильвестра-Броша;

2) способ Шеффера;

3) способ Каллистова;

4) способ Генчи.

10. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?

1) способ Сильвестра-Броша;

2) способ Шеффера;
3) способ Каллистова;
4) способ Генчи.

11. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Сильвестра-Броша?

1) на животе;
2) на спине;
3) на левом боку;
4) на правом боку.

12. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Шефера?

1) на животе;
2) на спине;
3) на левом боку;
4) на правом боку.

13. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Калистова?

1) на животе;
2) на спине;
3) на левом боку;
4) на правом боку.

14. С какой частотой (в минуту) выполняется искусственное дыхание «рот в рот»?

1) не более 10-12;
2) не более 8;
3) не более 14-16;
4) не более 20.

26.4. Тестовое задание № 4 по теме 4.3.

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 14 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 11 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 9 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 7 вопросов.

Вопросы теста:

1. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

1. при кроле на груди;
2. *при кроле на спине*;
3. при брассе;
4. при баттерфляе.

2. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?

1. 90°;
2. 45°;
3. 40–60°;
4. *20–40°*.

3. При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?

1. фаза выхода на поверхность;
2. фаза полета;
3. *фаза скольжения*;
4. фаза начала плавательных движений.

4. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?

1. *чтобы не снизить начальную скорость входа в воду*;
2. потому что это запрещено правилами;
3. чтобы увеличить скорость;
4. чтобы снизить скорость после входа в воду.

5. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?

1. при кроле на груди;
2. при кроле на спине;
3. при брассе и кроле на спине;
4. *при брассе и баттерфляе.*

6. При каком способе плавания выполнение поворота должно включать касание бортика любой частью тела?

1. при кроле на груди и брассе;
2. *при кроле на спине и кроле на груди*;
3. при брассе и кроле на спине;
4. при брассе и баттерфляе.

7. Чем отличается открытый поворот от закрытого?

1. *открытый – без задержки дыхания (голова над водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова в воде)*;
2. открытый – без задержки дыхания (голова под водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова над водой);
3. открытый – открывается рот для вдоха;
4. в открытом отсутствует фаза вдоха.

8. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

1. открытый;
2. закрытый;
3. маятник;
4. *сальто.*

9. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным?

1. открытый;
2. закрытый;
3. *маятник*;
4. сальто.

10. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?

1. не более 10м;
2. *не более 15м*;
3. не более 5м;
4. не более 20м

11. Чем отличается ныряние в длину от ныряния в глубину?

1. *направлением плоскости перемещения под водой (вертикальная или горизонтальная)*;
2. длиной проныривания;
3. длительностью задержки дыхания;
4. направлением движения.

12. Что такое гипервентиляция легких перед ныряниием?

1. прием, облегчающий дыхание;
2. прием, облегчающий задержку дыхания;
3. прием, облегчающий плавание;
4. *способ задержки дыхания.*

13. Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (ныряниием)?

1. глубокий вдох;
2. глубокий выдох;
3. легкий вдох и полный выдох;
4. *несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов.*

14. Что происходит с дыханием человека под водой при нырянии?

1. делается обычный вдох;
2. *делается продолжительный выдох*;
3. делается резкий выдох;
4. задерживается дыхание – ни вдох, ни выдох не производятся.

15. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучении старту с тумбочки?

1. *спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.*;
2. упражнения теоретического характера;
3. скольжения, отталкивания от бортика и т.д.;
4. выпрыгивания из воды, игры в воде.

26.5. Тестовое задание № 5 по темам 4.4., 4.5.

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 18 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 15 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 12 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 8 вопросов.

Вопросы теста:

1. К какой группе методов относятся команды тренера?

1. к наглядным;
2. к практическим;
3. *к словесным*;
4. к статическим.

2. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?

1. *к наглядным*;
2. к практическим;
3. к словесным;
4. к статическим.

3. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?

1. метод целостно-конструктивного упражнения;
2. *метод расчленено-конструктивного упражнения*;
3. метод игрового упражнения;

4. метод интервального упражнения.

4. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию

1. с движений ногами;
2. с движений руками;
3. с дыхания;
4. *с движений ногами и руками.*

5. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?

1. *ноги, руки, дыхание*;
2. дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе;
3. дыхание, руки, ноги;
4. дыхание, руки, согласование рук с дыханием, ноги, согласование всех элементов.

6. Что является основным средством в обучении плаванию?

1. *упражнение*;
2. тренер;
3. очки и маска;
4. плавательная доска и поплавки.

7. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?

1. общеразвивающие;
2. специальные;
3. *имитационные*;
4. игровые.

8. Какие плавательные отрезки считаются короткими?

1. до 100м;
2. *до 50м*;
3. до 200м;
4. до 300м.

9. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?

1. в среднем школьном возрасте;
2. в младшем и среднем школьном возрасте;
3. *в дошкольном и младшем школьном возрасте*;
4. в старшем школьном возрасте.

10. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?

1. 30 минут;
2. *45 минут*;
3. 1 час;
4. 1,5 часа.

11. Какая основная форма работы по плаванию с детьми?

1. лекция;
2. семинар;
3. тренировка;
4. *урок.*

12. Из каких частей состоит урок по плаванию?

1. *вводная часть, основная, заключительная*;
2. разминка, заминка;
3. вводная часть, тренировка, разминка, основная часть;
4. не делится на части.

13. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?

1. по левой;

2. *по правой*;
3. без разницы;
4. по какой скажет тренер (инструктор).

14. Сколько длится подготовительная часть урока по плаванию?

1. 10-15 минут;
2. 15-20 минут;
3. 20-25 минут;
4. *5-10 минут.*

15. Сколько длится основная часть урока по плаванию?

1. 10-15 минут;
2. 15-20 минут;
3. 20-25 минут;
4. *25-30 минут.*

16. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.

1. правила соревнований;
2. разрядные нормы;
3. *положение о соревнованиях*;
4. программа соревнований.

17. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?

1. по возрасту;
2. по полу;
3. по полу и плавательной подготовке;
4. *по возрасту, плавательной подготовке.*

18. В чем преимущество группового метода обучения плаванию перед индивидуальным?

1. *присутствует конкуренция и наглядность*;
2. вместе интереснее;
3. дети подсказывают друг другу;
4. группу легче обучать.

19. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть…

1. обширным и понятным;
2. *кратким, образным и легко понимаемым*;
3. двусмысленным;
4. научно-обоснованным со ссылками на авторов.

20. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?

1. *с помощью тренера (инструктора) по плаванию*;
2. с помощью друзей;
3. с помощью родителей;
4. самостоятельно.

27. СПЕЦИФИКАЦИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

27.1. Назначение:

Промежуточная аттестация в форме собеседования входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для промежуточного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

23.2. Контингент аттестуемых – студенты 4(9), 3(11) курса.

23.3. Форма и условия аттестации: собеседование проводится в устной форме по теоретическим вопросам Раздела 4. Плавание. По итогам успешной сдачи выставляется дифференцированная оценка.

23.4. Время тестирования:
подготовка – 20 мин
устный ответ – 10 мин
всего – 30 мин

23.5. Перечень объектов контроля

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.; 1.3.; ПК 2.1; ПК 2.2.; ПК 3.1.- 3.3.

23.6. Критерии оценки знаний

Оценка «5» ставится, если:

полно раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» ставится, если:

вопросы излагаются систематизировано и последовательно; продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; продемонстрировано усвоение основной литературы; ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «3» ставится, если:

неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса; усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «2» ставится, если:

не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки

в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

23.7. Перечень вопросов для собеседования

1. Влияние гидродинамических сопротивлений (лобового, трения, вихревого и волнового) на технику плавания и достижения высоких спортивных достижений.
2. Влияние на технику плавания и спортивные достижения плавучести и равновесия тела в воде; разновидности и возможности устранения недостатков.
3. Водное поло и синхронное плавание: общая характеристика и возможности их использования в процессе обучения и тренировки по плаванию.
4. Игры и развлечения на воде: классификация и характеристика; выбор игр в зависимости от этапа обучения, методические требования; место игр в учебном и учебно-тренировочном процессе.
5. Классификация, характеристика и особенности эксплуатации спортивных сооружений для обучения, тренировки и других мероприятий на воде; инвентарь и оборудование.
6. Методическая последовательность изучения элементов техники способов плавания и ее разновидности.
7. Организация проведения соревнований по плаванию; обязанности судей и их взаимодействие; подготовка и проведение открытия и закрытия.
8. Особенности организации и методика обучения плаванию лиц различного возраста, пола, уровня подготовленности и других факторов.
9. Особенности организации и методики обучения в условиях глубокого бассейна и естественного водоема (при различных погодных условиях).
10. Особенности организации и методики обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.
11. Плавание в системе физического воспитания населения; спортивное, прикладное и оздоровительное значение плавательного спорта.
12. Подводный спорт и прыжки в воду: общая характеристика и возможности их использования в процессе обучения и тренировки по плаванию.
13. Подготовка и проведение водно-спортивных праздников и других мероприятий, проводимых на воде в различных условиях.
14. Подготовка и проведение искусственного дыхания при двигательном воздействии и «изо рта в рот», а также непрямого массажа сердца; техника безопасности.
15. Подготовка к проведению соревнований по плаванию; содержание планирующей документации; характеристика этапной работы главного судьи.
16. Последовательность и характеристика действий спасателя при оказании помощи терпящему бедствие пострадавшему при наличии плавающих и подручных средств, а также в плавь.
17. Правила поведения и техника безопасности при проведении учебных занятий и массовых купаний в бассейнах различного типа и на естественных водоемах.
18. Применение практических методов обучения (упражнения, целостного, целостно-раздельного, игрового и контрольного) в учебном процессе, с учетом особенностей занимающихся и других факторов.
19. Разновидности исходных положений при изучении техники плавания в разделах «на суше» и в воде и особенности их использования в различных условиях.
20. Реализация педагогических принципов обучения (сознательности и активности, доступности, прочности и наглядности) при проведении учебных занятий по плаванию.
21. Средства словесного и наглядного методов обучения, применяемые в учебном процессе для решения различных задач урока.
22. Структура и содержание урока по обучению плаванию; характеристика

частей и содержание разделов урока.

23. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом «дельфин».

24. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом на боку.

25. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине

26. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом на боку; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде

27. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом брасс на груди; характеристика отдельных фаз движений; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.

28. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом кроль на груди; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.

29. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом кроль на спине; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.

30. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом « дельфин»; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.

31. Техника и методика обучения движения руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди.

32. Техника и методика обучения движения руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс на груди.

33. Техника и методика обучения нырянию в длину и глубину; разновидности передвижений и погружений; методическая последовательность обучения и особенности в зависимости от условий. Техника безопасности

34. Техника и методика обучения подготовительных упражнений по освоению с водой; задачи, разновидности, и особенности выполнения.

35. Техника и методика обучения простых и сложных поворотов в спортивном плавании; характеристика отдельных фаз движений и их взаимодействие; разновидности техники в зависимости от способа плавания; методическая последовательность обучения.

36. Техника и методика обучения стартов прыжкам с тумбочки и «из воды»;

37. Техника преодоления водных преград на плавающих и подручных средствах и без них; групповые и индивидуальные переправы в различных условиях; техника безопасности.

38. Характеристика и содержание этапов многолетней подготовки пловца-спортсмена; критерии отбора.

39. характеристика отдельных фаз движений и их взаимодействия; разновидности техники; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.

40. Характеристика средств начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов; особенности их применения в учебном процессе при различных условиях работы.

41. Характеристика этапов преодоления «водобоязни», организационные особенности и приемы для ее устранения.