

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: очная

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Теоретические и методические основы легкой атлетики	ОПК-7 – Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, зачет экзамен.
5	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики	ОПК-7 – Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, зачет экзамен.
6	Теоретические и методические основы лыжного спорта	ОПК-7 – Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, зачет экзамен.

2. Оценочные средства

Конспектирование материала по зачетным и экзаменационным вопросам (0-40 баллов). Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Технические нормативы (0-5 баллов).

Обучающиеся в каждом семестре сдают технические нормативы по изучаемому базовому виду спорта. Образец технических нормативы игры волейбол в 7 семестре.

Посещение практических занятий (0-3 балла). Обучающиеся посещают лабораторное занятие, демонстрируют методические навыки технических приемов базового вида спорта. В каждом семестре представлено по 5 лабораторных занятий.

Зачет. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации и проведению научного исследования.

Аттестация. Для получения аттестации по дисциплине обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Зачёт
зачет	40 баллов	61-100 баллов

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

Экзамен. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Аттестация. Для получения аттестации обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Экзамен (соответствие рейтинговых баллов и академических оценок)		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Экзамен	40 баллов	61-75 баллов	76-90 баллов	91-100 баллов

3.Оценочные средства

Конспектирование материала по зачетным и экзаменационным вопросам. Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Посещение практических занятий 0-3 балла. Обучающиеся посещают лабораторное занятие, демонстрируют методические навыки технических приемов базового вида спорта. В каждом семестре представлено по 5 лабораторных занятий.

9 семестр

Примерные вопросы к зачету

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Методика исправления наиболее распространенных ошибок в технике.
2. История развития легкоатлетического спорта.
3. Классификация легкоатлетических упражнений, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
4. Ходьба как естественный способ передвижения человека. Ее биомеханический анализ.
5. Бег как естественный способ передвижения человека. Биомеханический анализ бега.
6. Прыжок естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий.
7. Метания как упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность.
8. Методы обучения, применяемы на занятиях легкой атлетикой, их характеристика и особенности.
9. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи и средства их решения.

10. Физическая подготовленность легкоатлета, ее виды и особенности.
11. Характеристика урока по легкой атлетике в школе. Особенности его построения в зависимости от изучаемого вида, задач обучения и возраста занимающихся.
12. Формы внеклассных занятий по легкой атлетике.
13. Планирование учебного материала по легкой атлетике.
14. Учебная документация по легкой атлетике в школе. Ее характеристика.
15. Методика и организация отбора для занятий легкой атлетикой.
16. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
17. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методика их исправлений.
18. Методика обучения бегу учащихся младших классов в общеобразовательной школе.
19. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методика их исправления.
20. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения.
21. Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения эстафетному бегу в общеобразовательной школе.
22. Основные ошибки в технике эстафетного бега, методика их исправления.
23. Анализ техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега в средних и старших классах в общеобразовательной школе.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в общеобразовательной школе.
25. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Методика обучения. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» в общеобразовательной школе.
26. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в общеобразовательной школе.
27. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Методика обучения технике прыжка в общеобразовательной школе.
28. Анализ техники метания малого мяча. Методика обучения метания малого мяча в общеобразовательной школе.
29. Анализ техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра в общеобразовательной школе.
30. Характер соревнований по легкой атлетике. Составление календаря и положение о соревнованиях.
31. Судейская коллегия и ее обязанности.
32. Обязанности главного судьи соревнований.
33. Обязанности главного секретаря соревнований.
34. Формы документов для участия в соревнованиях по легкой атлетике.
35. Формы зачета соревнований по легкой атлетике.
36. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
37. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
38. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
39. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
40. Судейство соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
41. Судейство соревнований по толканию ядра.
42. Основные правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
43. Основные правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
44. Основные правила соревнований по эстафетному бегу.
45. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
46. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
47. Основные правила соревнований толканию ядра.
48. Особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований в школе.

Упражнение	Оценка		
	5	4	3
Бег 30 метров	5,0/5,8	5,4/6,2	5,8/6,6
Бег 60 метров	8,2/9,6	8,4/10,0	8,8/10,4
Прыжки в длину с места	230/185	220/170	200/1555
Метание	38/22	32/19	26/16

10 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
3. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Современная классификация гимнастики по направленности.
6. Характеристика средств гимнастики.
7. Гимнастика в дошкольных учреждениях.
8. Гимнастика в общеобразовательной школе.
9. Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
10. Характеристика гимнастической терминологии и ее значение.
11. Основные группы строевых упражнений.
12. Правила и формы записи упражнений.
13. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
14. Функциональная музыка как средство повышения эффективности проведения занятий гимнастикой.
15. Характеристика общей гимнастики.
16. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
17. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
18. Правила подбора общеразвивающих упражнений.
19. Характеристика прикладных упражнений.
20. Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами.
21. Общеразвивающие упражнения как средство воспитания физических качеств.
22. Общеразвивающие упражнения как средство обучения напряжению и расслаблению отдельных групп мышц.
23. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки.
24. Общеразвивающие упражнения как средство обучения правильному дыханию.
25. Общеразвивающие упражнения с предметами, особенности их проведения.
26. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
27. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
28. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
29. Врачебный контроль на занятиях гимнастикой.
30. Функциональная музыка на уроках гимнастики с элементами ритмики.
31. Методика проведения основной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
32. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
33. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.
34. Особенности занятий гимнастикой лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
35. Методика составления ОРУ по анатомическому признаку.
36. Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
37. Методика составления физкультурминуток.
38. Методика выполнения ОРУ с группой.
39. Классификация видов гимнастики на группы и их краткая характеристика.
40. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.

41. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
42. Характеристика спортивных видов гимнастики.
43. Характеристика прикладных видов гимнастики.
44. Характеристика физкультурных залов, гимнастических площадок и их оборудования для занятий гимнастикой.
45. Методика проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе.
46. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного возраста.
47. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
48. Особенности проведения занятий с детьми среднего школьного возраста.
49. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
50. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
51. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
52. Методика организации и проведения массовых гимнастических выступлений.
53. Планирование и учет работы по гимнастике в образовательных учреждениях.
54. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
55. Методика обучения технике одного из опорных прыжков по выбору.
56. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на параллельных брусьях.
57. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на брусьях разной высоты.
58. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на кольцах.
59. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на коне.
60. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на перекладине.
61. Методика обучения технике одного из акробатических упражнений по выбору.
62. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на бревне.
63. Особенности методической подготовки учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики.

Технические нормативы по спортивной гимнастике

Вольные упражнения

Юноши

Упражнение №1

1. Равновесие на одной ноге, руки в стороны – 1,5
2. Выпрямиться, шаг вперед и поворот в сторону («колесо») – 2,5
3. Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – 2,0
4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0
5. Кувырок назад – 2,0
6. Выпрямляясь, прыжок, вверх прогнувшись – 1,0

Упражнение №2

1. Упор присев и толчком двумя стойка на голове и руках – 3,0
2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 1,5
3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 3,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Выпрямляясь, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – 1,0

Брусья

Упражнение №1

1. С прыжка наскок в упор (держать) – 1,0
2. Мах вперед, мах назад – 2,0
3. Махом вперед сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь – 1,5
5. Мах назад – развести ноги – 1,5
6. Махом вперед соскок углом – 2,5

Упражнение №2

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад – 3,5
2. Мах вперед – 1,0
3. Мах назад, мах вперед – 2,0
4. Махом назад упор присев на одной ноге, другая между жердей – 1,5
5. Махом свободной ноги назад соскок прогнувшись – 2,0

Опорный прыжок

№1. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота – 115 см.).

№2. С косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня в ширину (высота – 115 см.).

Перекладина (низкая)

Упражнение №1

1. Из виса стоя, толчком двумя упор – 3,5
2. Мах назад – 1,0
3. Оборот назад в упоре – 3,5
4. Соскок дугой – 2,0

Упражнение №2

1. С расстояния 1 метра от перекладины прыжок в вис углом – 2,0
2. Махом назад вис стоя – 1,0
3. Наскок в упор – 2,0
4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) – 4,0
5. Опустить ноги и выпрямиться в основную стойку – 1,0

Конь – махи

Упражнение №1

1. Из упора на руках, мах правой вправо – 0,5
2. Мах левой влево – 0,5
3. Перемах правой влево – 1,0
4. Перемах правой назад – 2,0
5. Перемах левой вправо – 1,0
6. Перемах левой назад – 2,0
7. Перемах правой влево – 1,0
8. Перемах левой вперед и соскок, прогнувшись в стойку правым боком к коню – 2,0

Упражнение №2

1. Из упора на руках, мах левой влево – 0,5
2. Мах правой вправо – 0,5
3. Перемах левой вправо – 0,5
4. Перемах левой назад – 2,0
5. Перемах правой влево – 1,0
6. Перемах правой назад – 2,0
7. Перемах левой вправо – 1,0
8. Перемах правой вперед и соскок, прогнувшись поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0

Кольца

Упражнение №1

1. Из виса на кольцах мах вперед – 1,0
2. Мах назад – 3,0
3. Мах вперед – 3,0
4. Махом назад соскок – 3,0

Упражнение №2

1. Размахивание в виси (3 – 4 маха) – 1,0
2. Вис, согнувшись – 3,0
3. Мах назад – 1,5
4. Мах вперед – 1,5

5.Махом назад соскок – 3,0

Девушки

Опорный прыжок

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0

4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

Упражнение №2

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0

4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0

2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5

3.Упор, лежа – 0,5

4.Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0

5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5

6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держат) – 1,5

7.Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5

8.Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5

9.Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5

10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны – 2,5

2.Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа – 0,5

3.Толчком двумя упор присев – 2,0

4.Встать на носки, шаг правой – 0,5

5.Равновесие на правой – 2,0

6.Выпрямляясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

1.Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держат) – 2,0

2.Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0

3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держат) – 2,0

4.Перекаат вперед в упор присев – 1,5

5.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение № 2

1.Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5

2.Два темповых кувырка вперед – 2,0

3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держат) – 1,5

4.Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5

5. Поворот кругом в упор присев – 1,0
 6. Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
 7. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Критерии оценки выполнения зачетных гимнастических упражнений на каждом снаряде представлены в таблице

Оценка	Кол-во баллов за проведенный урок
5 (отлично)	От 9,0 до 10,0 баллов
4 (хорошо)	От 8,0 до 8,9 баллов
3 (удовлетворительно)	От 7,5 до 7,9 баллов
2 (неудовлетворительно)	От 7,4 и ниже

11 семестр

Примерные вопросы к экзамену

- Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
- Виды лыжного спорта, их характеристика.
- Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
- Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
- Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
- Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
- Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
- Основы техники лыжного спорта.
- Классификация способов передвижения на лыжах.
- Общая схема движения в попеременных ходах.
- Общая схема движений в одновременных ходах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.
- Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
- Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
- Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
- Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
- Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. 18. Классификация, положение.
- Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.
- Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
- Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
- Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
- Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
- Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
- Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
- Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
- Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.
- Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.
- Технология подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям с учетом различных факторов, влияющих на качество передвижения на лыжах по пересеченной местности.
- Принципы обучения и методика обучения лыжным ходам и способам передвижения на лыжах.

Технические нормативы по лыжной подготовке

Упражнение	Оценка		
	5	4	3

Классический стиль 3 км дев, 5 км юн	Без учета времени		
Свободный стиль 1 км	4,30/5,45	4,50/6,15	5,20/7,00