

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

Шидлов С.П.



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили физическая культура, менеджмент в физической культуре и спорте.

Форма обучения: очная

1.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Теоретические основы базовых видов спорта.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
2	Теоретические и методические основы волейбола.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
3	Теоретические и методические основы футбола.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
4	Теоретические и методические основы легкой атлетики.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
5	Теоретические и	УК-7 – Способен поддерживать должный	Конспект,

	методические основы баскетбола.	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	технический норматив, посещение занятий, экзамен.
6	Теоретические и методические основы лыжного спорта	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
7	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
8	Теоретические и методические основы тэг-регби	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.
9	Теоретические и методические основы плавания	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных	Конспект, технический норматив, посещение занятий, экзамен.

		государственных образовательных стандартов.	
10	Теоретические и методические основы настольного тенниса, бадминтона.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, 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 технические нормативы игры волейбол в 7 семестре.

Посещение практических и лабораторных занятий 0-2 баллов. 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 обучающие 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 и лабораторных занятий 0-2 баллов. Обучающиеся посещают лабораторное занятие, демонстрируют методические навыки технических приемов базового вида спорта. В каждом семестре представлено по 5 лабораторных занятий.

7 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Анализ техники игры в нападении в волейболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в волейболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по волейболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе.
6. Методика обучения стойке волейболиста.
7. Методика обучения прямому низкому приему мяча в волейболе.
8. Методика обучения приемам мяча снизу в волейболе.
9. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
10. Методика обучения технике игры в волейбол.
11. Методика обучения передаче мяча снизу в волейболе.
12. Методика обучения тактике игры в волейболе.
13. Методика обучения действиям игрока без мяча в волейболе.
14. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
15. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками в волейболе.
16. Методика обучения игре в волейбол.
17. Методика обучения нападающим ударам в волейболе.
18. Методика обучения блокированию в волейболе.

19. Методика обучения нижней прямой подаче в волейболе.
20. Методика обучения верхней передаче мяча в волейболе.
21. Методика обучения верхней прямой подаче в волейболе.
22. Методика обучения нападающему удару в волейболе.
23. Методика обучения блокированию мяча в волейболе.
24. Методика обучения страховке мяча в волейболе.
25. Методика обучения игре от сетки в волейболе.
26. Методика обучения тактическим действиям в защите в волейболе.

Выполнение нормативов по технике игры

- 1.Подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
- 2.Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;
- 3.Прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 попыток - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;
- 4.Нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо». 1 - «удовлетворительно».

8 семестр

Вопросы к теоретическому экзамену

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.
2. Развитие мини-футбола в России.
3. Мини-футбол как средство физического воспитания;
4. Сущность игры в мини- футбол, инвентарь;
5. Роль тренера в подготовке спортсменов.
6. Правила игры. Судейская жестикуляция и терминология.
7. Исключительные перерывы в игре. Тайм - ауты и технические тайм – ауты.
8. Замены игроков в мини-футболе.
9. Утренняя зарядка – необходимая составная часть тренировки в мини футболе.
10. Самостоятельная подготовка мини-футболиста;
11. Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки мини-футболистов.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по мини- футболу.
13. Игровое амплуа игроков.
14. Обязанности капитана команды.
15. Классификация игры в мини- футбол.
16. Классификация техники нападения.
17. Классификация техники защиты.
18. Классификация тактики нападения.
19. Классификация тактики защиты.
20. Техника игры вратаря.
- 21 Тактика обороны.
- 22 Тактика нападения.
- 23 Упражнения для индивидуального совершенствования техники.
- 24 Индивидуальные защитные действия мини- футболистов.
- 25 Силовые единоборства в мини- футболе.

Технические нормативы по футболу

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Набивание мяча (кол-во раз)	10/25	15/30	20/35
Ведение мяча с обводкой, 10 фишек, 2 попытки (кол-во	3/4	2/3	1/2

ошибок)			
7-ми метровый удар, 10 ударов, 5 влево, 5 вправо по квадратам, 2 попытки (кол-во раз на точность)	5/3	6/4	7/5

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.

Технические нормативы по легкой атлетике

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	200/155
Метание	38/22	32/19	26/16

10 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
2. Анализ техники игры в нападении в баскетболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в баскетболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по баскетболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе.
6. Методика обучения стойке баскетболиста.
7. Методика обучения действиям игрока без мяча в баскетболе.
8. Методика обучения ловле мяча в баскетболе.
9. Методика обучения передачам мяча в баскетболе.
10. Методика обучения передачам мяча в движении в баскетболе.
11. Методика обучения ближнему броску с места в баскетболе.
12. Методика обучения броскам в баскетболе.
13. Методика обучения ведению мяча в баскетболе.
14. Методика обучения технике игры в баскетболе.
15. Методика обучения тактике игры в баскетбол.
16. Методика обучения защитным действиям в баскетболе
17. Методика обучения игре в баскетбол.
18. Методика обучения постановке заслона в баскетболе.
19. Методика обучения броску в движении в баскетболе.
20. Методика обучения ведению мяча против защитника в баскетболе.
21. Методика обучения передачам в тройке в баскетболе.
22. Методика обучения перехватам мяча в баскетболе.

23. Методика обучения вырыванию мяча в баскетболе.
24. Методика обучения накрыванию мяча в баскетболе.
25. Методика обучения подбору мяча у щита в баскетболе.
26. Методика обучения личной защите в баскетболе.

Выполнение нормативов по технике игры

1. Броски с точек 10 бросков, выполняются две серии по 5 бросков с равномерно расположенных точек, удаленных от проекции центра кольца на 4 м. Точки для броска размещаются на площадке следующим образом: 1-я слева от щита, на линии, параллельной линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; 2-я - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию кольца под углом 45° к проекции щита; 3-я - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 30° к проекции щита; 4-я - симметрично точке 2 справа от щита; 5-я симметрично точке 1 справа от щита. Необходимо выполнить серию бросков с точек в строгой последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, затем 5, 4, 3, 2, 1. Подавать мяч бросающему не разрешается, он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выйти на следующую точку. Оценка норматива - не менее 5 попаданий.
2. 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка норматива - не менее 6 попаданий.
3. Бросок в движении после ведения. С правой стороны от места пересечения средней и боковой линии ведение мяча к кольцу с последующим броском в движении – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива - не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении.

11 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Виды лыжного спорта, их характеристика.
3. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
4. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
6. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
7. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
8. Основы техники лыжного спорта.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Общая схема движения в попеременных ходах.
11. Общая схема движений в одновременных ходах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.
13. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
14. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
16. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
17. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. 18. Классификация, положение.
19. Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.
20. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
21. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
22. Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
23. Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
24. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
25. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
26. Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
27. Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.

28. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.
29. Технология подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям с учетом различных факторов, влияющих на качество передвижения на лыжах по пересеченной местности.
30. Принципы обучения и методика обучения лыжным ходам и способам передвижения на лыжах.

Технические нормативы по легкой атлетике

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

12 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 вися 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

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

Упражнение №2

1. Размахивание в вися (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 вися 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 вися 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 (держать) – 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. Выпрямяясь, 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 (держать) – 2,0
2. Выпрямяясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0
3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0
4. Перекат 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. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 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

13 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. Регби, как средство физического воспитания и как вид спорта. Разновидности игры.
2. Возникновение и развитие регби в России и за рубежом.
3. Подвижные игры и игровые упражнения, используемые при обучении Регби.
4. Подготовительные упражнения к Регби на уроках физкультуры.
5. Подготовительные, специальные и подводящие упражнения, игры и эстафеты, способствующие овладению техникой игры в регби.
6. Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки регбиста.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на уроках физкультуры по регби.
8. Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста по регби.
9. Физические качества регбистов и морфофункциональные особенности.
10. Организация внеклассной работы, учебно-тренировочные занятия по регби в школе и ДЮСШ.
11. Ведение протокола в Регби, сокращенные правила по Регби.
12. Продолжительность игры, сущность игры, определение победителя, площадка, оборудование, экипировка игроков, состав команды.
13. Классификация техники игры в регби.
14. Классификация тактических действий игры в регби.
15. Взаимосвязь техники и тактики в регби.
16. Системы защиты в регби, их краткая характеристика.
17. Положение о соревнованиях по регби. Виды соревнований.
18. Состав судейской бригады в регби и их обязанности, жестикуляция и терминология в регби.

Технические нормативы по регби

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Передача мяча влево и в право поочередно на месте способом swing «средняя передача» (кол-во раз на точность)	4	5	6
Передача мяча влево и в право поочередно на месте способом spin «пас торпедой» (кол-во раз на точность)	4	5	6
Передача мяча влево и в право поочередно в движении любым способом (кол-во раз на точность)	4	5	6
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	3	4	5

Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)	3	4	5
--	---	---	---

14 семестр Вопросы к экзамену

1. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
2. История развития плавания в России.
3. Классификация плавания.
4. Типовая схема обучения технике плавания: этапы, задачи, средства.
5. Характеристика урока плавания (структура, продолжительность, содержание каждой части урока).
6. Организация купания и плавания в загородных летних оздоровительных лагерях.
7. Содержание и роль прикладного плавания.
8. Техника и способы оказания помощи уставшим или утопающим.
9. Виды ныряния, факторы, определяющие достижения результатов при нырянии.
10. Действия спасателя при выполнении искусственного дыхания (способ Сильвестра, способ Шеффера).
11. Правила соблюдения мер безопасности при купании.
12. Методы обучения, применяемые на занятиях плаванием, их характеристика и особенности.
13. Характеристика взаимодействия внешних и внутренних сил, возникающих при перемещении человека в водной среде.
14. Физическая подготовленность пловца, ее виды и особенности.
15. Характеристика урока по плаванию в школе. Особенности построения в зависимости от задач и возраста учащихся.
16. Планирование учебного материала по плаванию в общеобразовательной школе.
17. Анализ техники плавания способом «кроль на груди». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
18. Анализ техники плавания способом «кроль на спине». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
19. Анализ техники плавания способом «брасс». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
20. Анализ техники плавания способом «дельфин». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
21. Разновидность стартов при плавании. Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
22. Организации и проведение соревнований по плаванию.
23. Судейская коллегия и ее обязанности.
24. Обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.
25. Разновидности поворотов при плавании. Методика обучения. Ошибки и способы исправления.

Технические нормативы по плаванию

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
50 метров, свободный стиль	1,10/1,25	1,00/1,15	0,50/1,00
100 метров, свободный стиль	Без учета времени		

15 семестр Настольный теннис

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.

6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Основные термины настольного тенниса.
18. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
19. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
20. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
21. Основные стили игры в настольном теннисе.
22. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
23. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
24. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
25. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
26. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
27. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся по месту жительства.
28. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
29. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
30. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

Технические нормативы по настольному теннису

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	6	8	10
Игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок)	6	8	10
Выполнение подачи справа накатом в правую половину из 10 попыток (кол-во раз)	4	5	6
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину из 10 попыток (кол-во раз)	4	5	6

Бадминтон

Примерные вопросы к экзамену

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции спортивной игры в бадминтон: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.

3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры игровой площадки (корта), вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки в бадминтоне.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон.
21. Особенности вращения полета и отскока волана в бадминтоне.
22. Классификация технических видов спорта в бадминтоне.
23. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
24. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в бадминтоне. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучение технике игры в бадминтон.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
29. Бадминтон как реабилитационное средство физической культуры.
30. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

Технические нормативы по бадминтону

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Высоко-далекая подача (кол-во раз из 10 попыток)	4	5	6
Короткая подача (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5
Укороченный удар (кол-во раз из 10 попыток)	4	5	6
Высоко-далекий удар (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5
Смэш (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5