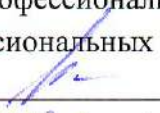




Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей


Т.В.Иванова
20 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»


Г.В. Шульц
01 09 2020 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
с методикой преподавания»

ОП.08.05 «Гимнастика»

для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(4 семестр)

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания». ОП.08.05 «Гимнастика».

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

В результате освоения раздела «Гимнастика», обучающийся должен обладать предусмотренными по специальности 49.02.01 Физическая культура умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих и профессиональных компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт**.

Код	Результат	Показатели оценки
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У	- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Принимает решение в различных педагогических ситуациях. Применяет теоретические знания и опыт для решения профессиональных задач Демонстрирует выполнение профессионально значимых двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
З	- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Применяет современные средства и методы построения образовательного процесса. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню подготовленности обучающихся, их индивидуальным характеристикам. Обосновывает выбранные методы и средства

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; - особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по базовым видам спорта; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	обучения. Владеет методами диагностики индивидуальных особенностей. Использует знания по дисциплине в организации учебного процесса.
---	---

Формируемые компетенции	Оценка результатов сформированности компетенций
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1.Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1.Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1.Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций З-2.Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии У-2.Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-экономических условиях О-2.Имеет опыт презентации осваиваемой профессии З-3.Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3.Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3.Имеет опыт демонстрации сущности, социальной значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников)	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность,	-Рациональное планирование деятельности, исходя

определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1.Знает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1.Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1.Имеет опыт решения типовых профессиональных задач З-2.Знает понятия «эффективность» и «качество» У-2.Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2.Имеет опыт оценки собственной деятельности в соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-3.Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3.Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3.Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач	из целей и способов ее достижения. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-1.Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1.Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1.Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-2.Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2.Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом с учетом возможных рисков О-2.Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3.Знает меру ответственности за принятые решения У-3.Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение О-3.Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4.Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4.Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях О-4.Имеет опыт решения профессиональных проблем в стандартных и не стандартных ситуациях З-5.Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5.Умеет оценивать риски при принятии решения	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

О-5.Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. З-1.Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1.Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1.Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-2.Знает способы и средства поиска информации У-2.Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2.Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-3.Знает цели и направления профессионального развития У-3.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей профессионального развития О-3.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития З-4.Знает цели и направления личностного развития У-4.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития З-5.Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5.Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5.Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. З-1.Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1.Умеет рационально выбирать информационно-коммуникационные технологии в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-1.Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение презентаций и рефератов по основным спасательным действиям в рамках ЧС. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

профессиональной деятельности З-2.Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2.Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2.Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности З-3.Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3.Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности О-3.Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4.Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4.Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4.Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. З-1.Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1.Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1.Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2.Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-2.Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2.Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3.Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами У-3.Умеет использовать средства и соблюдать процедуру деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3.Имеет опыт установления деловой коммуникации с	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

руководством, коллегами, партнерами	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1.Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1.Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1.Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2.Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся У-2.Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2.Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3.Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3.Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3.Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4.Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4.Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4.Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1.Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1.Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта О-1.Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2.Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2.Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через повышение квалификации и самообразование О-2.Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Внеаудиторная работа. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

З-3.Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3.Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3.Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1.Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1.Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях О-1.Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2.Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2.Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2.Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3.Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3.Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3.Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1.Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1.Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1.Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся З-2.Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2.Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2.Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	- Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Владение основными умениями по страховки и самостраховки.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1.Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1.Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1.Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2.Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2.Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2.Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности З-1. Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. -Наблюдение. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. -проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. -анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. - оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. - оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- умение работать с профессиональной литературой; - умение оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов; - проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре;
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. - проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.

2. Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*.

Зачет состоит из теоретической и практической части. *Теоретическая часть* дифференцированного зачета проводится путем выполнения теста. Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут. *Практическая часть* дифференцированного зачета проводится в форме демонстрации 6 специальных, подводящих упражнений для основной части урока по основным темам раздела Гимнастика.

Практическая часть содержит четыре разновидности заданий на проявление основных знаний и умений: методика проведения общеразвивающих упражнений, методика проведения строевых упражнений, методика проведения основных акробатических упражнений, техника опорных прыжков. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

3. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине.

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания:

В ходе летний практики в детском оздоровительном лагере вам необходимо проводить ежедневно утреннюю зарядку с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте основные упражнения, входящие в ее состав.

В ходе месячника по военно-патриотическому воспитанию в образовательной организации с учениками 4 классов будет проведен смотр «Статен и строен», продемонстрируйте основные строевые приемы необходимые вам для подготовки детей.

В ходе урока физической культуры вам необходимо закрепить технику акробатических комбинаций на гимнастических матах, продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В ходе урока физической культуры вам необходимо закрепить технику опорных прыжков с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется в легкоатлетическом манеже.*
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Оборудование и инвентарь: *Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастический конь, козел, мостик.*

Критерии оценки

Виды практического задания	Краткая характеристика		
	«5»	«4»	«3»
В ходе летний практики в детском оздоровительном	Объяснение 10 упражнений в	Объяснение 10 упражнений в	Объяснение 10 упражнений в

лагере вам необходимо проводить ежедневно утреннюю зарядку с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте основные упражнения, входящие в ее состав.	соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному. При наличии незначительных ошибок в рамках демонстрации.	соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному. При наличии значительных ошибок в рамках демонстрации.
В ходе месячника по военно-патриотическому воспитанию в образовательной организации с учениками 4 классов будет проведен смотр «Статен и строен», продемонстрируйте основные строевые приемы необходимые вам для подготовки детей.	Объяснение 6 основных строевых приемов. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 основных строевых приемов. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд с незначительными ошибками. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 основных строевых приемов. В рамках демонстрации наличие значительных ошибок при выполнении техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.
В ходе урока физической культуры вам необходимо закрепить технику акробатических комбинаций на гимнастических матах, продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с незначительными ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения. В рамках демонстрации наличие значительных ошибок при выполнении техники.
В ходе урока физической культуры вам необходимо закрепить технику опорных прыжков с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.

3.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть зачета проводится путем выполнения теста (4 варианта по 12 вопросов). Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть зачета проводится в форме практического занятия.

Описание системы оценивания

За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл.

За неправильный ответ 0 баллов.

Баллы	Оценка
11-12	отлично

10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1.вариант

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б – элемент двигательной активности;
- в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г – разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а – для улучшения общего состояния;
- б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
- в – для тренировки вестибулярного аппарата;
- г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- а – экстремальные виды туризма;
- б – велоспорт;
- в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
- г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- а – акробатическая ;
- б – цирковая;
- в – атлетическая;
- г – уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

- а – расслабление мышц и связок;
- б – укрепление нервной системы;
- в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- г – развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а – сила ;

- б – скорость;
- в – красота;
- г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- а – современный вид танца;
- б – акробатические упражнения;
- в – музыкально-ритмическое воспитание;
- г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

- а – концентрации памяти;
- б – укрепление мышечной памяти;
- в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
- г – восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- а – вводный, основной, заключительный;
- б – первый, второй, третий;
- в – начальный, основной, финишный;
- г – разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

- а – Польша;
- б – Германия;
- в – Древняя Греция;
- г – Россия.

2.вариант

1. Что называют стретчингом?

- а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
- б – виды упражнений на брусьях;
- в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г – ряд акробатических упражнений;

2. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а – циклические;
- б – динамические и статические;
- в – упражнения на снарядах;
- г – силовые.

3. Определение слова «акробатика»:

- а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
- б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
- в – раздел гимнастики для детей;
- г – направление в цирковом искусстве.

4. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- а – бег по пересеченной местности;
- б – бег на тренажере;
- в – марафонский бег;

г – равномерный непрерывный бег.

5. Какую систему организма тренирует бег:

а – дыхательная система;

б – мышечная система;

в – все системы организма;

г – сердечно-сосудистая система.

6. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

а – скоростные качества;

б – сила;

в – ловкость;

г – гибкость.

7. Какой тест позволяет определить силу человека:

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;

б – приседания;

в – бег на скорость;

г – прыжки на скакалке.

8. Что называют акробатической комбинацией:

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

в – последовательное выполнение акробатических упражнений;

г – выполнение упражнений на брусках.

9. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

а – наклоны в положении сидя ;

б – наклоны в положении лежа;

в – наклоны в положении стоя;

г – сгибание рук и ног в положении лежа.

10. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

а – условный рефлекс;

б – мышечная память;

в – моторика;

г – кинестетика.

11. К упражнениям на равновесие относят:

а – выполнение стойки ;

б – повороты и наклоны;

в – челночный бег;

г – все виды гимнастических упражнений.

12. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

а – сердечно-сосудистой системы;

б – вестибулярный аппарат;

в – дыхательную систему;

г – опорно-двигательный аппарат.

3.вариант

1. Что такое челночный бег?

а – разновидность беговых видов легкой атлетики;

б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;

в – бег на короткие дистанции;

г – спортивная ходьба.

2. Атлетическая гимнастика это –

а – один из способов усовершенствования физической формы;

б – разные виды беговых нагрузок;

в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;

г – упражнение для снижения массы тела.

3. Основная задача стретчинга:

а – развитие выносливости;

б – укрепление мышечной ткани;

в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;

г – повышение эстетики тела.

4. Что является средствами гимнастики?

а – все формы контроля со стороны педагога;

б – ежедневный тренировочный процесс;

в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;

г – возможности организма.

5. Основные требования к гимнастическим терминам:

а – доступность, четкость, краткость;

б – подробное раскрытие всех деталей;

в – сформированность;

г – точность.

6. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

а – исходная позиция;

б – основная стойка;

в – равновесие;

г – балансирование.

7. Классификация видов гимнастики:

а – тренировочные;

б – развивающие;

в – основные;

г – оздоровительные, развивающие, спортивные;

8. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

а – упор;

б – вис;

в – опора;

г – приседание.

9. К какому виду гимнастики относят кувырки:

а – легкая атлетика;

б – стретчинг;

в – акробатика;

г – аэробика.

10. Вис это –

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;

б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в – способ удерживания на снаряде;

г – хват сверху на ширине плеч.

11. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

а – комплекс;

б – комбинация;

в – каскад;

г – упражнения.

12. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а – округлая спина;

б – резкий толчок;

в – группировка;

г – опора о мат.

4.вариант

1. Что относят к спортивным видам гимнастики?

а – ритмическая, танцевальная;

б – спортивная, акробатическая;

в – художественная;

г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

2. Гимнастика - ЭТО...

а - воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

б - система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

в - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

3. Методы — это.....

а- дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

б- структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

в- способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

4. Классификация видов гимнастики.

а- Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

б- Механические, развивающие, химические

в- Культурные, эстетические

г- Урочные, тренировочные

5. Средствами гимнастики являются...

а- Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

б- Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

в- Ключи, гайки, болты

г- Формы контроля за процессом занятий гимнастики

6. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- а- Борьба
- б- Система
- в- Гимнастика
- г- Технология

7. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- а- Французская
- б- Железная
- в- Женская
- г- Мужская

8. Атлетическая гимнастика — это

- а- Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б- Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в- Прекрасное средство развития ловкости
- г- Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

9. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- а- Художественная гимнастика
- б- Спортивная акробатика
- в- Спортивная гимнастика

10. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- а- Легкая атлетика
- б- Художественная гимнастика
- в- Плавание
- г- Спортивная гимнастика

11. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- а- Спортивная аэробика
- б- Спортивная акробатика
- в- Волейбол
- г- Легкая атлетика

12. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- а- страшного познания и удара в лоб
 б- познания и практической деятельности
 в- познания и умственной деятельности
 г- познания и быть терпеливым

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	г	1	а	1	б	1	г
2	а	2	б	2	в	2	в
3	а	3	а	3	в	3	в
4	б	4	г	4	в	4	а
5	в	5	а	5	а	5	б
6	а	6	а	6	в	6	в
7	в	7	а	7	г	7	в
8	а	8	в	8	в	8	г
9	г	9	а	9	в	9	в
10	в	10	б	10	а	10	б
11	а	11	а	11	б	11	а
12	в	12	б	12	г	12	б

Бланк ответов (для теста)

Группа _____ Курс _____ Дата _____

Дисциплина _____ Физическая культура _____

Специальность _____

ФИО студента _____

Вариант № _____

Выбранный номер ответа впиши в колонку с ответами

№ задания	Буква ответа	Количество баллов
1		
2		
3		
4		

5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Итого баллов:		
Оценка:		

Дата: _____

Преподаватель _____