



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
_____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ Г.В. Шульц
_____ 2022 г.

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

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

**ОП.08.07 «Атлетическая гимнастика», ОП.08.09 «Оздоровительные системы»,
ОП.08.13 «Стрелковый спорт».**

**для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(8 семестр)**

Форма проведения оценочной процедуры Комплексный дифференцированный зачет

НГП

2022

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания». ОП.08.07 «Атлетическая гимнастика», ОП.08.09 «Оздоровительные системы», ОП.08.13 «Стрелковый спорт»».

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 разделов «Атлетическая гимнастика», «Оздоровительные системы», «Стрелковый спорт» 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 **комплексный 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 (атлетической гимнастике, оздоровительным системам, стрелковому спорту) 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 самостраховки 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	Применяет современные средства и методы построения образовательного процесса. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню подготовленности обучающихся, их

двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - 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	индивидуальным характеристикам. Обосновывает выбранные методы и средства 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	- 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)

мероприятия для школьников) ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, 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	-Рациональное планирование деятельности, исходя 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 нестандартных ситуациях	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

З-5. Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5. Умеет оценивать риски при принятии решения 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	- 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)

О-1.Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами 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,	- 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.

партнерами О-3.Имеет опыт установления деловой коммуникации с 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	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Внеаудиторная работа. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации 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 отчетов, 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 *комплексный дифференцированный зачет*.

Зачет (комплексный) 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 разделов «Атлетическая гимнастика», «Оздоровительные системы», «Стрелковый спорт».

Практическая часть содержит шесть разновидностей заданий на проявление основных знаний и умений: методика выполнения силовых упражнений при использовании собственного веса, методика обучения комплексу упражнений на высокой перекладине, методика проведения аэробики для различных групп, методика проведения двигательных действий с внедрением многофункциональной рамы, методика обучения прицеливанию и стрельбе из пневматической винтовки, методика обучения сборки разборки автомата «Калашникова». 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 подготовки к нормам сдачи ГТО среди учеников 6 классов вам необходимо отработать правильное выполнение подтягивания у юношей на высокой перекладине, и методику отжиманий в упоре лежа у девушек. Продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В ходе летней практики в детском оздоровительном лагере вам необходимо проводить силовые тренировки с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте 6 силовых упражнений в парах с использованием собственного веса обучающихся способствующих достижению наилучшего результата.

В ходе внеклассной работы с учениками 7 класса вам необходимо внедрить базовые шаги аэробики для привлечения детей к этому виду спорта, продемонстрируйте комплекс из 6 основных шагов для обучения и формирования практического навыка.

В ходе летней практики на площадке с дневным пребыванием детей вам необходимо проводить занятия, по физической подготовке на стадионе, с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте круговую тренировку из 6 основных упражнений на многофункциональной раме.

В ходе подготовки к нормам сдачи ГТО среди учеников 8 классов вам необходимо отработать стрельбу из пневматической винтовки. Продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках месячника по военно-патриотическому воспитанию молодежи вам необходимо подготовить команду ОУ к конкурсам военной направленности. Продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения сборки разборки автомата «Калашникова» и формирования практического навыка.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется в легкоатлетическом манеже, стадионе, стрелковом тире.*
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Оборудование и инвентарь: *Секундомер, свисток, ноутбук, колонки, навесное оборудование к многофункциональной раме, макет автомата «Калашникова», пневматическая винтовка, мишень, пули.*

Критерии оценки

Виды практического задания	Краткая характеристика		
	«5»	«4»	«3»
В ходе подготовки к нормам сдачи ГТО среди учеников 6 классов вам необходимо отработать правильное выполнение подтягивания у юношей на высокой перекладине, и методику отжиманий в упоре лежа у девушек. Пр продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 основных подводящих упражнений, а также приемы страховки и самостраховки. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 основных подводящих упражнений, а также приемы страховки и самостраховки. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд с незначительными ошибками. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 основных подводящих упражнений, а также приемы страховки и самостраховки. В рамках демонстрации наличие значительных ошибок при выполнении техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.
В ходе летней практики в детском оздоровительном лагере вам необходимо проводить силовые тренировки с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте 6 силовых упражнений в парах с использованием собственного веса обучающихся способствующих достижению наилучшего результата.	Объяснение 6 силовых упражнений в парах. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 силовых упражнений в парах. В рамках демонстрации выполнение правильной техники и подачи команд с незначительными ошибками. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 силовых упражнений в парах. В рамках демонстрации наличие значительных ошибок при выполнении техники и подачи команд. Полный алгоритм действий от простого к сложному.
В ходе внеклассной работы с учениками 7 класса вам необходимо внедрить базовые шаги аэробики для привлечения детей к этому виду спорта, продемонстрируйте	Объяснение 6 основных шагов для обучения в соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 основных шагов для обучения в соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному. При	Объяснение 6 основных шагов для обучения в соответствии с терминологией. Полный алгоритм действий от простого к сложному. При

комплекс из 6 основных шагов для обучения и формирования практического навыка.		наличии незначительных ошибок в рамках демонстрации.	наличии значительных ошибок в рамках демонстрации.
В ходе летней практики на площадке с дневным пребыванием детей вам необходимо проводить занятия, по физической подготовки на стадионе, с детьми младшего подросткового возраста, продемонстрируйте круговую тренировку из 6 основных упражнений на многофункциональной раме	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 подготовки к нормам сдачи ГТО среди учеников 8 классов вам необходимо отработать стрельбу из пневматической винтовки. Пр продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 подводящих упражнений для обучения и демонстрация с незначительными ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 подводящих упражнений для обучения. В рамках демонстрации наличие значительных ошибок при выполнении техники.
В рамках месячника по военно-патриотическому воспитанию молодежи вам необходимо подготовить команду ОУ к конкурсам военной направленности. Пр продемонстрируйте 6 подводящих упражнений для обучения сборки разборки автомата «Калашникова» 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

1.Вариант.

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- А. Пулловер
- Б. Отжимание от пола
- В. Жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- А. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- Б. Разведение гантелей лежа
- В. Жим штанги, лежа с уклоном

3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- А. Отжимание на брусьях
- Б. Сгибание туловища в тренажере
- В. Сведение рук в тренажере

4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- А. Пулловер
- Б. Жим гантелей стоя
- В. Жим штанги узким хватом

5.Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?

- А. Прогулка в горах
- Б. Ритмическая гимнастика
- В. Аквааэробика

6.Что такое ритмическая гимнастика?

- А. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки.
- Б. Активные танцы .
- В. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

7.Шейпинг - это...

- А. Система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма.
- Б. Дискотечные танцы.
- В. Тренировки со штангами.

8.Атлетическая гимнастика - это ...

- А. Укрепление мышц тела.
- Б. Система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения.
- В. Беговые упражнения на выносливость

9.Степ - аэробика- это...

- А. Система физических упражнений с использованием степ-платформы.
- Б. Танцы на степ-площадках.
- В. Бег на выносливость.

10. Место проведения соревнований по стрельбе-это

А. Классная комната, самостоятельно оборудованная педагогом пулеулавливателем и огневым рубежом.

Б. Тир предназначенный для проведения соревнований, должен обеспечивать равные условия для всех участников и предоставлять возможность судьям контролировать соблюдение участниками Правил.

В. Спортивный зал, спортивная площадка.

11. Линия огня должна разделяться на зоны:

А. Огневой рубеж с огневыми позициями для стрелков и местами для работы судей линии огня; зону для тренеров, руководителей и зрителей, отделенную проходом и барьером от огневых позиций.

Б. Огневой рубеж с огневыми позициями для стрелков и местами для работы судей линии огня.

В. Зону для тренеров, руководителей и зрителей, отделенную проходом и барьером от огневых позиций.

12. В случае нарушения Правил соревнований или невыполнения указаний судьи, к участнику в зависимости от характера и степени нарушения могут быть применены следующие наказания

А. Предупреждение;

Б. Вычитание штрафных очков из результата стрельбы;

В. Запись замечаний в личную карточку участника;

Г. Отстранение от выполнения упражнения;

Д. Отстранение от участия в соревнованиях;

Е. Выговор перед строем участников соревнования.

2.Вариант.

1.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

А. Тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом

Б. Подтягивание на перекладине хватом снизу

В. Разгибания туловища в тренажере

2.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

А. Шраги со штангой

Б. Подтягивания на перекладине прямым широким хватом

В. Шраги с гантелями

3.Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

А. Поднятие туловища лежа на бедрах

Б. Тяга Т-образного грифа

В. Вертикальная тяга к подбородку

4.Упражнения на развитие бицепса бедра:

А. Жим ногами

Б. Приседания на ГАК- тренажере

В. Сгибание ног лежа

5.Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

А. Приседания со штангой на плечах

Б. Приседания с гантелями

В. Сгибание одной ноги стоя

6.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

А. Приведение одной ноги стоя

Б. Разгибание ног сидя

В. Сведение ног сидя

7. Слайд-аэробика - это...

А. Система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке.

Б. Танцы под слайды презентаций.

В. Танцевальная аэробика.

8. Велоаэробика - это...

А. Прогулка на велосипеде.

- Б. Тренировка на велотренажёре под музыку.
- В. Аэробика с элементами велосипедных прокатов.

9. Аквааэробика - это...

- А. Система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку.
- Б. Плавание на - перегонки.
- В. Стретчинг в воде.

10. Участника без предупреждения отстраняют от участия в соревнованиях, если он

- А. Произвел выстрел вне огневой позиции;
- Б. Произвел выстрел по мишени после команды секторного судьи линии огня;
- В. Сознательно произвел выстрелы по рамам мишенных установок, номерам

11. Определение достоинства пробойн

- А. Участник сам определяет достоинство пробойн, подсчитывает количество баллов.
- Б. Запрещено кому-либо прикасаться к пробойнам в мишени до определения судьями КОР (комиссией по определению результатов) достоинства пробойн.
- В. Пробойна в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает или касается внешней стороны габаритной линии.
- Г. Пробойна в мишени не засчитывается, если пуля накрывает габаритную линию.

12. Комиссия определения результатов стрельбы (КОР) определяет:

- А. Контролирует общий результат стрельбы (сумму очков), производит запись результатов в карточки.
- Б. Контролирует правильность определения достоинства каждой пробойн и общий результат стрельбы (сумму очков), производит запись результатов в карточки.
- В. Контролирует правильность определения достоинства каждой пробойн и производит запись результатов в карточки.

3.Вариант.

1.Упражнения на развитие голени:

- А. Разгибание голени сидя
- Б. Подъем на носки стоя
- В. Жим стопами в тренажере

2.Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- А. Выпады со штангой на плечах
- Б. Выпады с гантелями
- В. Разведение ног в тренажере

3.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- А. Жим штанги из-за головы
- Б. Жим штанги с груди сидя
- В. Подъем гантелей в стороны

4.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- А. Жим гантелей сидя
- Б. Подъем гантелей вперед попеременно
- В. Перекрестные махи руками назад с верхних блоков

5.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- А. Разведение рук с гантелями в наклоне
- Б. Жим штанги сидя из-за головы
- В. Разгибание руки с гантелью из-за головы

6. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре.

- А. Беговые дорожки
- Б. Футбольные мячи
- В. Обручи и скакалки

7. Какие существуют виды беговых дорожек?

- А. Электрические и ручные

Б. Механические и электрические

В. Механические

8.Судья-информатор

А. По окончании стрельбы подводит общий итог и вносит результаты в таблицу общекомандной борьбы.

Б. В ходе соревнований он должен обеспечить своевременную информацию о результатах стрельбы.

В. Судья-информатор вносит в таблицу данные спортсменов, в ходе соревнований он должен обеспечить своевременную информацию о результатах стрельбы. После окончания стрельбы в каждом упражнении он сверяет таблицу информации со старшим судьей КОР — личные результаты и занятые стрелками места; а с секретариатом командные результаты и места команд.

9. Старший судья линии огня

А. Выполняют свои обязанности по поддержанию порядка и соблюдению спортсменами правил стрельбы.

Б. Контролирует работу по проведению соревнований на линии огня и линии мишеней.

В. Координирует работу по проведению соревнований на линии огня и линии мишеней. За шесть минут до начала огня дает команду для прожога оружия. За пять минут до начала огня дает команду «Приготовиться!», объясняет участникам условия выполнения данного упражнения и по окончании пяти минут подает команду «Заряжай!», а через 2—3 с — «Огонь!».

10.Судьи линии мишеней

А. Следит за тем, чтобы у всех участников были мишени, допущенные старшим судьей к соревнованиям.

Б. Следит за правильностью определения в зачетной мишени сдвоенных пробоев, пробоев другого стрелка и за направлением зачетных мишеней в комиссию по определению результатов стрельбы.

В. Вешает и снимает мишени участников, определяет достоинство выполненных выстрелов.

11. Должен ли быть на соревнованиях по пулевой стрельбе судья по технике безопасности?

А. Да

Б. Нет

В. На усмотрение старшего судьи

12. Место проведения соревнований по стрельбе-это

А. Классная комната, самостоятельно оборудованная педагогом пулеулавливателем и огневым рубежом.

Б. Тир предназначенный для проведения соревнований, должен обеспечивать равные условия для всех участников и предоставлять возможность судьям контролировать соблюдение участниками Правил.

В. Спортивный зал, спортивная площадка.

4.Вариант.

1.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

А. Жим гантелей сидя

Б. Подъем гантелей вперед попеременно

В. Перекрестные махи руками назад с верхних блоков

2.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

А. Разведение рук с гантелями в наклоне

Б. Жим штанги сидя из-за головы

В. Разгибание руки с гантелью из-за головы

3. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре.

А. Беговые дорожки

Б. Футбольные мячи

В. Обручи и скакалки

4. Какие существуют виды беговых дорожек?

- А. Электрические и ручные
- Б. Механические и электрические
- В. Механические

5.Судья-информатор

- А. По окончании стрельбы подводит общий итог и вносит результаты в таблицу общекomандной борьбы.
- Б. В ходе соревнований он должен обеспечить своевременную информацию о результатах стрельбы.
- В. Судья-информатор вносит в таблицу данные спортсменов, в ходе соревнований он должен обеспечить своевременную информацию о результатах стрельбы. После окончания стрельбы в каждом упражнении он сверяет таблицу информации со старшим судьей КОР — личные результаты и занятые стрелками места; а с секретариатом командные результаты и места команд.

6. Старший судья линии огня

- А. Выполняют свои обязанности по поддержанию порядка и соблюдению спортсменами правил стрельбы.
- Б. Контролирует работу по проведению соревнований на линии огня и линии мишеней.
- В. Координирует работу по проведению соревнований на линии огня и линии мишеней. За шесть минут до начала огня дает команду для прожога оружия. За пять минут до начала огня дает команду «Приготовиться!», объясняет участникам условия выполнения данного упражнения и по окончании пяти минут подает команду «Заряжай!», а через 2—3 с — «Огонь!».

7.Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- А. Поднятие туловища лежа на бедрах
- Б. Тяга Т-образного грифа
- В. Вертикальная тяга к подбородку

8.Упражнения на развитие бицепса бедра:

- А. Жим ногами
- Б. Приседания на ГАК- тренажере
- В. Сгибание ног лежа

9.Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- А. Приседания со штангой на плечах
- Б. Приседания с гантелями
- В. Сгибание одной ноги стоя

10.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- А. Приведение одной ноги стоя
- Б. Разгибание ног сидя
- В. Сведение ног сидя

11. Слайд-аэробика - это...

- А. Система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке.
- Б. Танцы под слайды презентаций.
- В. Танцевальная аэробика.

12. Велоаэробика - это...

- А. Прогулка на велосипеде.
- Б. Тренировка на велотренажёре под музыку.
- В. Аэробика с элементами велосипедных прокатов

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	а, в	1	а	1	б, в	1	б
2	б	2	б	2	а, б	2	а, б
3	а	3	б, в	3	а, в	3	а
4	в	4	в	4	б	4	б

5	а	5	а, б	5	а, б	5	в
6	в	6	а, в	6	а	6	в
7	а	7	а	7	б	7	б, в
8	б	8	б	8	в	8	в
9	а	9	а	9	в	9	а, б
10	б	10	а, в	10	а, б	10	а, в
11	а	11	б, в	11	б	11	а
12	а	12	б	12	б	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 _____

Критерии оценки по двум заданиям:

16-- 17 – «отлично»

14--15 – «хорошо»

9--13 – «удовлетворительно»

<8 - «неудовлетворительно»