

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств  
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма  
Кафедра спортивных игр  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств  
В.В. Абрамова Протокол № 2 от « 28 » 09 2022 г.  
Зав. кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма  
И.В. Деркаченко Протокол № 1 от « 29 » 09 2022 г.  
Зав. кафедрой спортивных игр  
М.Н. Романюк Протокол № от « 29 » 09 2022 г.  
Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта  
Р.Е. Ковалева Протокол № 1 от « 29 » 09 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Элективный курс по физической культуре

Направление 7.49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

квалификация

бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработали:

Доцент  
« 27 » 09 2022 г. Т.В. Романюк

Ст. преподаватель  
« 27 » 09 2022 г. И.П. Черниченко

Ст. преподаватель  
« 27 » 09 2022 г. Н.Г. Капсомун

Доцент  
« 27 » 09 2022 г. Т.Н. Чебан

Ст. преподаватель  
« 27 » 09 2022 г. О.М. Мамков

Доцент  
« 27 » 09 2022 г. Н.В. Мыщыков

### Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

| Категория (группа) компетенций                                  | Код и наименование                                                                                                                               | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <p>ИД-1 ук-6<br/>Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки.</p> <p>ИД-2 ук-6<br/>Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.</p> <p>ИД-3 ук-6<br/>Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.</p> |
|                                                                 | УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>ИД-1 ук-7<br/>Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИД-2 ук-7<br/>Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>ИД-3 ук-7<br/>Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

### РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА

#### 1 курс

| Текущая аттестация       | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *      | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                        | ОРУ (техника выполнения)                                                  | ИД-2 УК-6<br>ИД-3 УК-6<br>УК-7                | Комплекс ОРУ №1. Комплекс ритмической гимнастики (с группой из пяти человек).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2                        | Разновидности ходьбы                                                      | ИД-3 УК-6<br>ИД-1УК-7                         | Комбинация их 4-х видов шага, Задание для самостоятельной работы: «Составить свою комбинацию из 4-х видов шага на 32 счета»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3                        | Хореографические упр.                                                     | УК-7                                          | Позиции рук и ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4                        | Прыжки. Волнообразные и пружинные движения. Равновесия. Взмахи. Повороты. | ИД-1УК-7                                      | Выполнение контрольных упражнений повышенной сложности (прыжковые упражнения с дополнительными заданиями для рук, фиксацией разнообразных поз и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5                        | Танцевальные упражнения и композиции                                      | ИД-1УК-7<br>ИД-3УК-7                          | Танцевальные композиции «Полька», «Вальс», «Украинский танец», «Молдавский танец», «Кадриль»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6                        | Опорный прыжок (техника выполнения отдельных фаз)                         | УК-7<br>ИД-2 УК-6                             | Выполнение и умение оценивать технику опорного прыжка согнув ноги через коня в ширину                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7                        | Упражнения на разновысоких брусьях                                        | УК-7<br>ИД-2 УК-6                             | Выполнение комбинации из изученных элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                        | Упражнения на бревне                                                      | УК-7<br>ИД-2 УК-6                             | Выполнение комбинации из изученных элементов (разновидностей шагов, поворотов, прыжков и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9                        | Акробатические упражнения                                                 | УК-7                                          | Акробатические комбинации №1, №2 из изученных акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10                       | Упражнения ОФП и ТП                                                       | ИД-2 УК-6<br>УК-7                             | Контрольное тестирование ОФП.<br>1. Подтягивание на перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); 2.Отжимание на брусьях (ю), поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> (д). 3. Наклон вперед «складка». 4. Удержание угла в упоре на брусьях (ю), вис углом на н/ж или в/ж (д). 5. Гимнастический мост. 6. Спрыгивание с гимнастического коня с фиксацией приземления; 7. Подъем переворотом на н/ж; 8. Оборот назад на н/ж; 9. Оборот вперед, способом «ноги врозь»; 10. Стойка на лопатках на бревне. |
| Промежуточная аттестация |                                                                           | УК-6, УК-7                                    | Зачет, вопросы к зачету                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Типовые задания  
I курс  
1 полугодие**

| №  | Содержание задания                                                                       | Оценка (баллы)                     |                                  |                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|    |                                                                                          | «удовлетвор.»                      | «хорошо»                         | «отлично»                 |
| 1  | Позиции рук и ног                                                                        | 1 (одна ошибка)                    | 2 (без ошибок)                   |                           |
| 2  | Комбинация их 4-х видов шага                                                             | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 3  | Своя комбинация из 4-х видов шага на 32 счета (составить и записать комбинацию по схеме) | 1 (самостоятельное выполнение)     | 2 (с группой из трех человек)    |                           |
| 4  | Подскок-наскок                                                                           | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 5  | Прыжок открытый-закрытый                                                                 | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 6  | Прыжок шагом                                                                             | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 7  | Прыжок со сменой ног впереди и сзади                                                     | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 8  | Прыжки выпрямившись и прогнувшись                                                        | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 9  | Прыжок с поворотом на 360 <sup>0</sup>                                                   | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 10 | Подбивные прыжки                                                                         | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 11 | Прыжок махом с поворотом на 180 <sup>0</sup>                                             | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 12 | Прыжки со сменой позиций рук и ног                                                       | 1 (без музыкального сопровождения) | 2 (с музыкальным сопровождением) |                           |
| 13 | Танцевальная композиция «Полька»                                                         | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
| 14 | Танцевальная композиция «Вальс»                                                          | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
| 15 | Танцевальная композиция «Украинский танец»                                               | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
| 16 | Танцевальная композиция «Молдавский танец»                                               | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
| 17 | Танцевальная композиция «Кадриль»                                                        | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
| 18 | Комплекс ОРУ №1 под музыкальное сопровождение (с группой из пяти человек)                | 1 (выполнение с двумя ошибками)    | 2 (выполнение с одной ошибкой)   | 3 (выполнение без ошибок) |
|    | ИТОГО                                                                                    | 18                                 | 36                               | 42                        |

**2 полугодие**

| №  | Содержание задания                                                                              | Оценка (баллы)                           |                                                                 |                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                 | «удовлетв.»1                             | «хорошо» 2                                                      | «отлично» 3                                                |
| 1  | Спрыгивание с гимнастического коня с фиксацией приземления                                      | Из 5-ти - 3четких                        | Из 5-ти – 4 четких                                              | Из 5-ти - 5четких                                          |
| 2  | Акробатическая комбинация №1                                                                    | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 3  | Акробатическая комбинация №2                                                                    | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 4  | Бревно: стойка на лопатках (фиксация 3 секунды) и встать на бревно.                             | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 5  | Брусья: подъем переворотом на н/ж                                                               | 2                                        | 5                                                               | 10                                                         |
| 6  | Брусья: оборот назад на н/ж                                                                     | выполнение со страховкой                 | самостоятельное выполнение                                      | Оценка за выполнение 9.0-и выше                            |
| 7  | Брусья: оборот вперед, способом «ноги врозь» на н/ж                                             | выполнение со страховкой                 | самостоятельное выполнение                                      | Оценка за выполнение 9.0-и выше                            |
| 8  | О/п: согнув ноги через коня в ширину                                                            | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 9  | Бревно: комбинация                                                                              | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 10 | Брусья: комбинация                                                                              | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 11 | В/У: комбинация                                                                                 | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 12 | Юноши: Подтягивание на перекладине.<br>Девушки: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.           | 10 раз                                   | 20 раз                                                          | 30 раз                                                     |
| 13 | Юноши: Отжимание на брусьях.<br>Девушки: Поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90°. | 10 раз<br>20 раз                         | 20 раз<br>30 раз                                                | 30 раз<br>40 раз                                           |
| 14 | Юноши: удержание угла на брусьях.<br>Девушки: Вис углом на н/ж или в/ж.                         | 3 сек.                                   | 5 сек.                                                          | 7 сек.                                                     |
| 15 | Наклон вперед «складка»                                                                         | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 16 | Гимнастический мост                                                                             | Оценка 5.0-7.9                           | Оценка 8.0-9.0                                                  | Оценка 9.1-и выше                                          |
| 17 | Комплекс ритмической гимнастики                                                                 | Самостоятельное выполнение и до 5 ошибок | Выполнение группой из 3-5 человек и до 3 ошибок (не менее 5 МУ) | Выполнение со всей группой и до 3 ошибок (не менее 7-8 МУ) |
| 18 | Участие в студенческой конференции                                                              | Пассивное участие                        | С выступлением                                                  | С выступлением и презентацией 5                            |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                    | <b>16</b>                                | <b>34</b>                                                       | <b>58</b>                                                  |

### Комплекс ОРУ №1 для студентов I курса

| №<br>п/п | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дозировка | Организационно-методические указания                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | И.п. – О.с.<br>1 – руки вверх<br>2 – встать на носки<br>3 – руки вниз<br>4 – И.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 раза    | Следить за осанкой, смотреть вперед.<br>Потянуться вверх.                                                 |
| <b>2</b> | И.п. – О.с.<br>1 – шаг правой вперед, руки в стороны<br>2 – И.п.<br>3 – 4 – тоже с левой<br>5 – шаг вправо, руки вверх<br>6 – И.п.<br>7-8 – тоже в лево                                                                                                                                                                                                                      | 4 раза    | Следить за осанкой, точное положение рук                                                                  |
| <b>3</b> | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх<br>2 – И.п.<br>3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх<br>4 – И.п.                                                                                                                                                                       | 4-8 раз   | Постепенно увеличивать амплитуду поворотов, руку удерживать на уровне плеча                               |
| <b>4</b> | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br>1 – наклон вправо, левую руку вверх<br>2 – поворот туловища направо в наклон прогнувшись<br>3 – полукругом влево, руки на пояс – наклон прогнувшись<br>4 – И.п.<br>5 – наклон влево, правую руку вверх<br>6 – поворот туловища налево в наклон прогнувшись<br>7 – полукругом вправо, руки на пояс – наклон прогнувшись<br>8 – И.п. | 4-6 раз   | Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, положение руки точно вверх, ноги в коленном суставе не сгибать |
| <b>5</b> | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br>1-3 – наклон назад<br>4 – приставляя правую, круглый полуприсед, руки вниз<br>5-7 – шаг правой в стойку ноги врозь, руки на пояс, наклон назад<br>8 – приставляя левую, круглый полуприсед, руки вниз                                                                                                                              | 4-6 раз   | Постепенно увеличивать амплитуду наклона, сохранять равновесие                                            |
| <b>6</b> | И.п. – стойка, руки на пояс<br>1 – выпад правой, руки в стороны<br>2 – И.п.<br>3 – выпад левой, руки в стороны<br>4 – И.п.<br>5 – выпад вправо, руки в стороны<br>6 – И.п.<br>7 – выпад влево, руки в стороны<br>8 – И.п.                                                                                                                                                    | 4 раза    | Следить за осанкой, сзади стоящую ногу не сгибать, сохранять равновесие                                   |

|           |                                                                                                                                                                              |        |                                                                     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>7</b>  | И.п. – О.с.<br>1 – упор присев<br>2 – упор стоя согнувшись<br>3 – упор присев<br>4 – упор лежа<br>5 – упор присев<br>6 – упор стоя согнувшись<br>7 – упор присев<br>8 – И.п. | 4 раза | Следить за сохранением гимнастического стиля, следить за счетом     |
| <b>8</b>  | И.п. – стойка ноги врозь<br>1 – присесть, руки вперед<br>2 – И.п.                                                                                                            | 6-8    | Следить за осанкой, стопы не отрывать от пола                       |
| <b>9</b>  | И.п. – 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс<br>1 – прыжком смена положения ног (3-я позиция ног, левая впереди)<br>2 – И.п.                                         | 16-32  | Следить за осанкой, толчок двумя ногами, амортизировать приземление |
| <b>10</b> | И.п. – О.с.<br>1– руки вверх<br>2 – встать на носки<br>3 – руки вниз<br>4 – И.п.                                                                                             | 4 раза | Следить за осанкой, смотреть вперед, сохранять равновесие.          |

| <b>Упражнение (комбинация) на бревне</b> |                                                                                                                                                                       |                      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                          | И.П. - стоя лицом продольно к бревну.                                                                                                                                 | <b>Сбавк<br/>и</b>   |
| 1                                        | Наскок в упор, стоя согнувшись ноги врозь продольно.                                                                                                                  | <b>0,4</b>           |
| 2                                        | Выпрямиться в широкую стойку, руки в стороны присесть на одну, поворот на право (на лево), упор присев на правой (левой) левая (правая) назад на носок.               | <b>1,0</b>           |
| 3                                        | Упор сидя, руки дугами кверху в упор сидя сзади.                                                                                                                      | <b>0,3</b>           |
| 4                                        | Упор сидя сзади углом, поочерёдное сгибание правой, левой (с касанием бревна носком), правой и встать в стойку на правую (левую), вторая назад на носок, руки в верх. | <b>1,0</b>           |
| 5                                        | Шаг левой с полуприседом и волной одноименной рукой в сторону в стойку на левой, правая назад на носок, левая рука в сторону, правая – вверх.                         | <b>0,3</b>           |
| 6                                        | Тоже с другой ноги в стойку на правой, левая назад на носок.                                                                                                          | <b>0,3</b>           |
| 7                                        | Шагом левой мах правой, шагом правой мах левой, руки в стороны.                                                                                                       | <b>0,4</b>           |
| 8                                        | Поворот на носках на 180 <sup>0</sup> , руки вверх.                                                                                                                   | <b>0,4</b>           |
| 9                                        | Присесть руки в стороны, два шага в приседе руки в стороны.                                                                                                           | <b>0,4</b>           |
| 10                                       | Упор присев, упор ноги врозь, лечь на спину стойка на лопатках (фиксация 3сек.), перекатом вперёд встать на одну, другая сзади на носок.                              | <b>1,0</b>           |
| 11                                       | Встать, руки на пояс 2 прыжка слитно со сменой ноги, пауза 2 прыжка слитно со сменой ног руки на пояс.                                                                | <b>0,3 х<br/>0,3</b> |
| 12                                       | Шаг правой (левой) в стойку ноги врозь продольно, руки на пояс.                                                                                                       | <b>0,1</b>           |
| 13                                       | Скрестный шаг правой (левой) сзади (не меняя предыдущего направления), скрестный шаг впереди                                                                          | <b>1,0</b>           |
| 14                                       | Поворот на 270 <sup>0</sup> вправо (влево) на, руки вверх.                                                                                                            | <b>0,3</b>           |
| 15                                       | Равновесие на правой (левой) руки в стороны.                                                                                                                          | <b>1,0</b>           |
| 16                                       | 2-3 шага галопа (поочередно правой и левой ногой)                                                                                                                     | <b>1,0</b>           |
| 17                                       | Соскок махом одной и толчком другой с конца бревна.                                                                                                                   | <b>0,5</b>           |

|                                                          |       |                        |
|----------------------------------------------------------|-------|------------------------|
|                                                          | ИТОГО | <b>10,0<br/>баллов</b> |
| <b>Упражнение (комбинация) на брусках (разновысоких)</b> |       |                        |

#### Юноши

|    |                                                                                                                                            |                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    | И.П. Упор стоя (вис стоя) согнув руки на одной, вторая назад на носок.                                                                     | <b>Сбавки</b>        |
| 1  | Подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж.                                                                              | <b>2,0</b>           |
| 2  | Перемах правой вперед в упор ноги врозь правой, перемах левой вперед в упор сидя сзади                                                     | <b>1,0</b>           |
| 3  | Перемах правой (левой) назад в упор ноги врозь левой (правой)                                                                              | <b>1,0</b>           |
| 4  | Перехват одноименной рукой в хват снизу за верхнюю жердь, поворот кругом и перемах левой (правой) вперед в вис лежа сзади на нижней жерди. | <b>1,0</b>           |
| 5  | Сгибая ноги, вис присев на нижней жерди, подъем рывком в упор на верхнюю жердь                                                             | <b>1,0</b>           |
| 6  | опускание вперед в группировке в вис                                                                                                       | <b>0,5</b>           |
| 7  | Вис углом (5 сек. держать),                                                                                                                | <b>1,5</b>           |
| 8  | Перемах в вис лежа сзади на нижней жерди                                                                                                   | <b>0,5</b>           |
| 9  | Перехват в хват сверху, сед на нижней жерди на левое бедро, другая рука в сторону                                                          | <b>0,5</b>           |
| 10 | Хватом сзади снизу и махом вперед соскок с поворотом кругом в стойку боком, держась другой рукой за жердь.                                 | <b>1,0</b>           |
|    | ИТОГО                                                                                                                                      | <b>10<br/>баллов</b> |

#### Упражнение (комбинация) на брусках

#### Девушки

|   |                                                                                                                                                |                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|   | И.П. Упор стоя (вис стоя) согнув руки на одной, вторая назад на носок.                                                                         | <b>Сбавки</b>        |
| 1 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор.                                                                                         | <b>2,0</b>           |
| 2 | Перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь правой (левой)                                                                                 | <b>2,0</b>           |
| 3 | Перехват одноименной рукой в хват снизу за верхнюю жердь                                                                                       | <b>0,5</b>           |
| 4 | Поворот кругом и перемах правой (левой) вперед в вис лежа сзади на нижней жерди                                                                | <b>1,5</b>           |
| 5 | Перемах сгибаясь в вис на верхней жерди, размахивания изгибом (3-4 раза)                                                                       | <b>2,0</b>           |
| 6 | Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на нижней жерди, перехват левой в хват сверху, сед на нижней жерди на левое бедро, правая рука в сторону. | <b>1,0</b>           |
| 7 | Хват правой сзади снизу и махом вперед соскок с поворотом кругом в стойку боком, держась правой рукой за жердь.                                | <b>1,0</b>           |
|   | ИТОГО                                                                                                                                          | <b>10<br/>баллов</b> |

#### Акробатическая комбинация

|   |                                                                                   |                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|   | И.П.- О.С.                                                                        |                      |
| 1 | Фронтальное равновесие, руки вверх                                                | <b>1.0</b>           |
| 2 | Длинный кувырок вперед                                                            | <b>1.0</b>           |
| 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках                                               | <b>1.5</b>           |
| 4 | Фиксация стойки на лопатках и перекатом вперед упор присев                        | <b>1.5</b>           |
| 5 | Стойка на голове и руках любым способом (фиксация 3 сек.) опускание в упор присев | <b>2.0</b>           |
| 6 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись                                              | <b>1.0</b>           |
| 7 | Встать руки вверх и два колеса приставить ногу в О.С.                             | <b>2.0</b>           |
|   | ИТОГО                                                                             | <b>10<br/>баллов</b> |

### Вольные упражнения

|     | И.П.- О.С. в левом нижнем углу (по диагонали)                                                                                                                                                          | Сбавки       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1   | Выпад вправо наклонный, правая рука вверх, левая за спину.                                                                                                                                             | 0,2          |
| 2   | И.П.                                                                                                                                                                                                   |              |
| 3   | Выпад влево наклонный, левая рука вверх, правая за спину.                                                                                                                                              | 0,2          |
| 4   | Скрестно правой вперед поворот на 360 <sup>0</sup> , руки вверх.                                                                                                                                       | 0,3          |
| 5-8 | Равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») – держать 3 сек.                                                                                                                             | 1,0          |
| 9   | Выпрямиться в стойку руки вверх.                                                                                                                                                                       |              |
| 10  | Приставной шаг с правой, руки в стороны, шаг левой и прыжок со сменой ног вперед, руками круг наружу в лицевой плоскости.                                                                              | 1,0          |
| 11  | Один-два шага и переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны;                                                                                                                                   | 1,0          |
| 12  | Поворот на 90 <sup>0</sup> по ходу движения в полуприсед, руки вперед, кувырок вперед в упор присев,                                                                                                   | 0,5          |
| 13  | прыжок с поворотом на 360 <sup>0</sup> руки вверх в О.С.                                                                                                                                               | 0,8          |
| 14. | Поворачиваясь лицом к верхней стороне, приставной шаг с правой руки в стороны, с поворотом кругом приставной шаг с левой и махом правой влево поворот кругом в стойку руки вверх (лицом по диагонали). | 0,2х0,2      |
| 15  | Шагом правой, подскок на правой, левую назад согнуть, правая рука в сторону.                                                                                                                           | 0,1          |
| 16  | Шагом левой, подскок на левой, правую назад согнуть, левая рука в сторону.                                                                                                                             | 0,1          |
| 17  | Шаг правой, левой, правой (спина круглая), приставить левую – выпрямиться, руки дугами назад-вверх.                                                                                                    | 0,2          |
| 18  | Присесть, руки поочередно вниз.                                                                                                                                                                        | 0,2          |
| 19  | Перекат назад в стойку на лопатках (держать 3 сек.), кувырок через плечо в упор стоя на правом колене левая назад,                                                                                     | 0,5+1,0      |
| 20  | Сесть в полушпагат, руки в стороны.                                                                                                                                                                    | 0,5          |
| 21  | Упираясь на правую руку, соединяя ноги сесть, руки вверх, лечь, мост – держать.                                                                                                                        | 1,0          |
| 22  | Поворот кругом в упор лежа,                                                                                                                                                                            | 0,5          |
| 23  | Толчком упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь прыжок прогнувшись, руки вверх. О.С.                                                                                                              | 0,5          |
| 8   | ИТОГО                                                                                                                                                                                                  | 10<br>баллов |

### Комплекс ритмической гимнастики для студентов I курса

| №<br>п/п | Содержание упражнения                                                                                                                                                          | Дозиро<br>вка | Организационно-методические<br>указания                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | И.п. – О.с.<br>1-8- ходьба на месте                                                                                                                                            | 4 раз         | Следить за осанкой, выше поднимать колени.                                                                                |
| 2        | И.п. – О.с.<br>1-8- ходьба на месте с движениями рук (1-руки вперед, 2- руки вверх, 3-руки в стороны, 4-руки вниз, 5-руки в стороны, 6-руки вверх, 7-руки вперед, 8-руки вниз) | 4 раза        | Следить за осанкой, точное положение рук                                                                                  |
| 3        | И.п. – руки на пояс.<br>1– встать на носки<br>2– И.п.                                                                                                                          | 8 раз         | Следить за осанкой, смотреть вперед. Выше поднимать пятки. Сохранять равновесие.                                          |
| 4        | И.п. – руки на пояс.<br>1 – полуприсед, локти свести; вперед, наклон головы вперед.<br>2 – И.п.<br>3 – полуприсед, локти отвести назад, наклон                                 | 4 раза        | Округлить спину, сохранять равновесие.<br>Максимально прогнуться, сохранять равновесие.<br>В последнем повторении на 4-ый |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | головы назад.<br>4 – И.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         | счет принять исходное положение 4 упражнения.                                                                                     |
| 5  | И.п. – О.с.<br>1- выпад вправо, руки вперед<br>2 – И.п.<br>3-4 - тоже влево<br>5- выпад вправо, руки вверх<br>6 - И.п.<br>7- 8 - тоже влево                                                                                                                                                                                             | 2 раза  | Спина прямая, следить за счетом. Сохранять равновесие.                                                                            |
| 6  | И.п. – О.с.<br>1 – выпад правой, руки в стороны<br>2 – И.п.<br>3 – 4 – тоже с левой                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 раза  | Следить за сохранением гимнастического стиля. Сохранять равновесие.                                                               |
| 7  | И.п. – О.с.<br>1- выпад вправо, руки вперед<br>2 – наклон вперед<br>3 - выпад вправо, руки вперед<br>4 – И.п.<br>5 -8- тоже влево                                                                                                                                                                                                       | 4 раза  | Спина прямая, следить за счетом.<br>При выполнении наклонов ноги не сгибать                                                       |
| 8  | И.п. – О.с.<br>1–3 – три шага вперед с правой.<br>4 – вынос левой вперед, хлопок.<br>5–6 – два шага назад с левой.<br>7 – приставить левую.<br>8 – прыжок на две, руки на пояс<br>9- шаг правой вперед на пятку<br>10- шаг левой вперед на пятку в стойку ноги врозь на пятках.<br>11 – шаг правой назад<br>12 – шаг левой назад в И.п. | 4 раза  | Спина прямая, следить за счетом, смотреть вперед.<br>Чередуем 1 раз правой, затем с левой и т.д.<br><br>9-12- повторяем два раза. |
| 9  | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.<br>1 – наклон вправо, левая рука вверх.<br>2 – И.п.<br>3 – 4 – тоже влево.                                                                                                                                                                                                                      | 4 раза  | Ноги в коленном суставе не сгибать. Выполнять амплитудные наклоны. Разноименная рука точно вверх.                                 |
| 10 | И.п. – стойка ноги врозь руки в стороны<br>1– мах правой к левой кисти<br>2 – И.п.<br>3 – мах левой к правой кисти<br>4 – И.п.                                                                                                                                                                                                          | 8 раз   | Спина прямая. Ноги в коленном суставе не сгибать. Постепенно увеличивать амплитуду движений                                       |
| 11 | И.п. – О.с.<br>1 – упор присев.<br>2 – упор стоя согнувшись.<br>3 – упор присев.<br>4 – упор лежа.<br>5 – упор присев<br>6 – упор стоя согнувшись<br>7 – упор присев. 8 – И.п.                                                                                                                                                          | 4 раза  | Следить за сохранением гимнастического стиля, следить за счетом.                                                                  |
| 12 | И.п. – сед, руки вверх<br>1- 7 – фиксируем положение<br>8- И.п.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3-4 раз | Следить за осанкой, пятки вместе, ноги в коленном суставе не сгибать.                                                             |

|    |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | И.п. – сед, руки вверх.<br>1-7 – пружинные наклоны вперед<br>8- И.п.                                                                                                 | 4 раза | Ноги в коленном суставе не сгибать, кистями рук стараться дотронуться до стоп.                                                                                                                        |
| 14 | И.п. – упор сидя сзади.<br>1 – согнуть ноги.<br>2 – сед углом, руки в стороны.<br>3–6 – фиксируем положение<br>7 – упор сидя сзади согнув ноги.<br>8 – И.п.          | 4 раза | Спина прямая, смотреть вперед, ноги в коленном суставе прямые. Следить за счетом.                                                                                                                     |
| 15 | И.п. – сед, руки вверх.<br>1–2 – наклон вперед.<br>3–4 – перекаат назад в стойку на лопатках.<br>5–6 – удержание стойки на лопатках.<br>7–8 – перекаат вперед в И.п. | 4 раза | Кистями рук коснуться стоп. Ноги в коленном суставе не сгибать. Следить за техникой выполнения стойки на лопатках. На последнем повторении согнуть правую (левую) и перекаатом вперед встать на ноги. |
| 16 | Прыжковая связка.                                                                                                                                                    | 2 раза | С поворотом на 360 <sup>0</sup> и приставными шагами.                                                                                                                                                 |

### **Градация ошибок и сбавки за выполнение упражнений**

Мелкая ошибка – незначительное отклонение от безукоризненного выполнения или ошибки в гимнастическом стиле. Сбавка– 0,1 б.

Средняя ошибка – значительное отклонение от безукоризненного выполнения. Сбавка – 0,2–0,3 б

Грубая ошибка – большое искажение техники упражнения или его невыполнение. Сбавка – 0,4–0,5 балла, в отдельных случаях, предусмотренных правилами, сбавка может быть увеличена.

Невыполнение элемента – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент или очень большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент выполнен. Сбавка за ошибки невыполнения производится в соответствии с классификацией ошибок.

Основы судейства должен знать не только учитель, преподаватель, тренер, но и каждый гимнаст (участник соревнований), так как эти знания способствуют повышению его спортивного мастерства и помогают успешнее выступать на соревнованиях.

### **Вопросы к зачету**

Для допуска к зачету студенту необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. В случае если студент не набрал в процессе изучения дисциплины 50 баллов, необходимых для отметки «зачтено», ему будет предложено ответить на три вопроса (из списка вопросов для зачета) данной дисциплины. Зачет проводится письменно в течение 40 минут.

1. Дайте определение следующим понятиям: стойка (в акробатике); кувырок; мост; переворот; темповой переворот; упор; вис; оборот.
2. Перечислите причины травматизма на занятиях физической культурой и меры по профилактике травматизма.
3. Чем страховка отличается от физической помощи. Какие виды физической помощи Вы знаете?
4. Дайте определение понятиям «сила», «гибкость», «быстрота», «выносливость».
5. Перечислите методы и средства воспитания силы.
6. Перечислите методы и средства воспитания гибкости.

7. Перечислите факторы, влияющие на высоту отталкивания:
8. Объясните технику выполнения:
  - кувырка вперед;
  - кувырка назад;
  - подъема переворотом.
9. Что труднее выполнять – подъем или опускание – и почему?
10. Чем отличается по технике выполнения перекат от кувырка?
11. Какие акробатические упражнения относятся к статическим упражнениям?
12. Приведите 5 примеров простых соскоков с перекладины, брусьев и т.д.
13. Объясните технику выполнения:
  - острого шага;
  - приставного шага;
  - переменного шага;
  - высокого шага;
  - широкого шага;
  - дробного шага.
14. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящих из:
  - открытого и закрытого прыжков;
  - прыжков шагом;
  - прыжков выпрямившись и прогнувшись;
  - прыжков махом с поворотом на  $180^0$  в равновесие;
  - подбивных прыжков;
  - перекидных прыжков.

**«Зачтено»** – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала, студент дополнительно отвечает на теоретические вопросы по программе курса. Самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Не зачтено»** – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы

## 2 КУРС

| Текущая аттестация       | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *                                                                                                                      | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства**                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                        | Техника выполнения программных упражнений на отдельных видах гимнастического многоборья                                                                                                   | ИД-2 УК-6<br>ИД-3 УК-6<br>УК-7                | Экспертная оценка уровня освоения техники отдельных упражнений, Учебные комбинации на акробатике, бревне, брусьях, перекладине из ранее изученных элементов. Опорный прыжок                                         |
| 2                        | Выполнение соревновательных комбинаций на снарядах Юноши (вольные упражнения, перекладина, брусья, к/м, опорный прыжок)<br>Девушки (вольные упражнения, брусья разновысокие, бревно, о/п) | ИД-3 УК-6<br>ИД-1 УК-7                        | Экспертная оценка уровня освоения техники соревновательных комбинаций 3 разряда из классификационной программы категории В. Соревнования по гимнастике.                                                             |
| 3                        | Физическая подготовленность                                                                                                                                                               | УК-7                                          | Комплекс ОФП:<br>Юноши: сгибание-разгибание рук в висе на перекладине и в упоре на брусьях; наклон вперед из седа.<br>Девушки: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из вися, наклон вперед из седа. |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                                                                           | УК-6, УК-7                                    | Зачет, вопросы к зачету, результаты участия в соревнованиях                                                                                                                                                         |

### Вопросы к зачету

1. Дайте определение следующим понятиям: стойка (в акробатике); кувырок; мост; переворот; темповой переворот; упор; вис; оборот.
2. Перечислите причины травматизма в гимнастике и л/а.
3. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой
4. Чем страховка отличается от физической помощи. Какие виды физической помощи Вы знаете?
5. Дайте определение понятиям «сила», «гибкость», «быстрота», «выносливость».
6. Перечислите методы и средства воспитания силы.
7. Перечислите методы и средства воспитания гибкости.
8. Перечислите факторы, влияющие на высоту отталкивания:
9. Объясните технику выполнения кувырка вперед, назад; подъема переворотом, круга одной, подъема одной, размахиваний изгибами, в висе на перекладине, в упоре и упоре на руках на брусьях.
10. Что труднее выполнять – подъем или опускание – и почему?
11. Чем отличается по технике выполнения пережат от кувырка?
12. Какие акробатические упражнения относятся к статическим упражнениям?
13. Какая из семи фаз опорного прыжка определяет его вид?
14. Как определить, одноименный или разноименный перемах (круг одной) выполнен на к/м?

15. Приведите 5 примеров простых соскоков с перекладины, брусьев.

**«Зачтено»** – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала, студент дополнительно отвечает на теоретические вопросы по программе курса. Самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Не зачтено»** – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы

## РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Текущая аттестация       | Контролируемые модули, разделы дисциплины и их наименование                           | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                       | Раздел 19-29<br>Обучение технике спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний           | УК-6, УК-7                                    | Практическое тестирование уровня ФП и ТП, тестовые задания по основам техники ходьбы и бега |
| 2.                       | Раздел 19-29<br>Судейство соревнования по различным видам легкой атлетики             | УК-6, УК-7                                    | Оценка практической работы                                                                  |
| 3.                       | Раздел 19 – 29<br>Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике | УК-6, УК-7                                    | Проект, оценка практической работы                                                          |
| Промежуточная аттестация |                                                                                       | УК-6, УК-7                                    | Зачет, вопросы к зачету                                                                     |

**Практическое тестирование уровня физической и технической подготовленности** – сдача контрольных упражнений по видам пройденных разделов программы

### Критерии оценки

| Виды легкой атлетики      | баллы   |      |      |         |      |      |
|---------------------------|---------|------|------|---------|------|------|
|                           | Мужчины |      |      | Женщины |      |      |
|                           | 5-6     | 7-8  | 9-10 | 5-6     | 7-8  | 9-10 |
| Спортивная ходьба: 1000 м | 6.15    | 5.50 | 5.10 | 7.15    | 6.45 | 6.10 |
| Гладкий бег: 100 м        | 14.0    | 13.4 | 12.8 | 17.0    | 16.0 | 15.3 |
| 500 м                     |         |      |      | 1.53    | 1.45 | 1.35 |
| 1000 м                    | 3.20    | 3.10 | 3.00 |         |      |      |
| Кроссовый бег: 1000 м     | 3.30    | 3.20 | 3.10 |         |      |      |
| 500 м                     |         |      |      | 2.00    | 1.53 | 1.45 |
| Барьерный бег: 60 м       | 11.5    | 10.9 | 10.3 | 13.4    | 12.4 | 11.7 |
| Эстафетный бег: 2x50      | 14,9    | 13.4 | 12.8 | 17.0    | 16.0 | 15.3 |
| Прыжки с разбега:         |         |      |      |         |      |      |

|          |      |       |       |      |      |      |
|----------|------|-------|-------|------|------|------|
| в длину  | 4.40 | 4.80  | 5.10  | 3.70 | 4.10 | 4.40 |
| в высоту | 130  | 140   | 150   | 110  | 120  | 130  |
| тройной  | 9.50 | 10.40 | 11.50 | 7.50 | 8.00 | 9.00 |

Примечание: Положительная оценка за выполнение практического норматива выставляется при условии технически правильного выполнения данного упражнения.

### Критерии технической подготовленности

| № | Параметры                                                                                                                                                                                                           | Оценка   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | устойчивый двигательный навык, стабильное выполнение техники движений в меняющихся ситуациях и условиях;                                                                                                            | Отл.     |
| 2 | устойчивый двигательный навык, стабильное выполнение техники движений в меняющихся ситуациях и условиях, присутствует небольшое число мелких ошибок                                                                 | Отл.     |
| 3 | мелкие ошибки, не влияющие на само движение, не влекущие за собой потери функциональной направленности движения, неустойчивость двигательного навыка.                                                               | Хор.     |
| 4 | мелкие ошибки, не влияющие на само движение, не влекущие за собой потери функциональной направленности движения, неустойчивость двигательного навыка, не может повторить не сколько раз подряд правильное движение; | Хор.     |
| 5 | Грубые 2 - 3 ошибки, не влекущие за собой потери функциональной направленности движения;                                                                                                                            | Удовл.   |
| 6 | отказ от выполнения упражнения, выполнение части действия, нет структурных связей между элементами действия.                                                                                                        | Неудовл. |

**Проект** – конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания и процесс решения практических задач и проблем.

### Перечень заданий

1. Составление план-конспектов подготовительной части урока по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике. Оценивание план-конспектов происходит по 10-и балльной системе

#### Бланк оценивания план-конспекта подготовительной части урока

| №  | Качественные характеристики работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Максим. Кол-во Баллов | Факт. ко-во баллов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. | <b>Оценка содержания конспекта.</b> Правильный подбор средств согласно поставленной задачи урока, многообразие средств с учетом психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Использование круга методов в соответствии со стадией обучения (с поставленными задачами). | 3                     |                    |
| 2. | <b>Содержательность организационно-методических указаний.</b> Указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению.                                                                                                                                                                                                      | 3                     |                    |

|    |                                                                                                   |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 3. | Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания. | 4 |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|

### Вопросы к зачету

1. Определение понятия «Легкая атлетика».
2. История развития легкой атлетики.
3. Классификация спортивной ходьбы и бега.
4. Классификация прыжков.
5. Классификация метания.
6. Основы техники легкоатлетических видов.
7. Основы техники спортивной ходьбы.
8. Основы техники бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метаний.
11. Структура циклического движения.
12. Порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
13. Порядок проведения соревнований по легкой атлетики, функции судейской бригады в различных видах, основные правила соревнований.

### Примерные критерии оценивания знаний на зачете:

**«Зачтено»** – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

**«Не зачтено»** – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

## РАЗДЕЛ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 3 КУРС

| Текущая аттестация | Контролируемые модули, разделы дисциплины и их наименование      | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                                     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1                  | Физические качества обучающегося спортивным играм                | УК-6, УК-7                                    | Тесты определения: скорости, силы, выносливости, прыгучести гибкости |
| 2                  | Техника и тактика игры в волейбол                                | УК-6, УК-7                                    | Тесты по освоению техники игры в/бол                                 |
| 3                  | Совершенствование элементов техники и тактики в учебной игре в/б | УК-6, УК-7                                    | Правила игры. Судейство соревнований                                 |
| 4                  | Техника и тактика игры в баскетбол                               | УК-6, УК-7                                    | Тесты по освоению техники игры б/бол                                 |

|                          |                                                                  |            |                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|
| 5                        | Совершенствование элементов техники и тактики в учебной игре б/б | УК-6, УК-7 | Правила игры. Судейство соревнований       |
| 6                        | Техника и тактика игры в гандбол                                 | УК-6, УК-7 | Тесты по освоению техники игры г/б         |
| 7                        | Совершенствование техники и тактики в учебной игре гандбол       | УК-6, УК-7 | Правила игры. Судейство соревнований       |
| 8                        | Техника и тактика игры в мини-футбол                             | УК-6, УК-7 | Тесты по освоению техники игры мини-футбол |
| 9                        | Совершенствование техники и тактики в учебной игре футбол        | УК-6, УК-7 | Правила игры. Судейство соревнований       |
| Промежуточная аттестация |                                                                  | УК-6, УК-7 | Зачет, вопросы к зачету                    |

Оценочные средства содержат самостоятельные и контрольные работы, которые содержат комплексы упражнений, определяющих общий уровень освоения техники, тактики, развитие физических качеств, правил спортигр обучающимися по пяти бальной шкале. Составление конспектов, проведение частей и урока физической культуры в целом.

### **КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ** **«Планирование учебного материала по физической культуре в школе** **средствами спортивных игр»**

**Задание:** Разработать план-конспект и провести часть или урок в целом

При разработке плана-конспекта необходимо повторить следующие темы дисциплины:

- содержание программы по «Физической культуре» для общеобразовательных школ;
- особенности структуры урока по физической культуре средствами спортивных игр;
- возрастные особенности организации урока средствами спортивных игр;
- этапы, средства и методы обучения технике спортивных игр;
- методы организации занимающихся на уроке спортивных игр;
- средства и методы развития физических качеств на уроке спортивных игр.

#### **Критерии оценивания контрольной работы (составление плана-конспекта):**

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, или допустил незначительные недочеты. Задачи, поставленные к уроку, соответствуют программе по физической культуре и сформулированы правильно. Средства и методы подобраны в соответствии с задачами и возрастом учащихся, наиболее оптимально позволяют достичь цели урока. Организационно-методические указания приведены в полном объеме и позволяют наиболее эффективно решать задачи урока. Дозировка рассчитана верно.

Оценка **«хорошо»** если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов. Недочетами считаются незначительные ошибки в выборе средств и методов решения задач урока, не полное приведение ОМУ.

Оценка **«удовлетворительно»** если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов. имеется ошибка в постановке зада к уроку, средства и

методы не соответствуют 1 из задач, при этом остальные подобраны правильно. Методические указания приведены не верно, есть ошибки в дозировке.

Оценка **«неудовлетворительно»** если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы. Задачи урока сформулированы неправильно. Средства, методы и ОМУ не соответствуют как минимум 2 задачам урока.

### **КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«Особенности развития физических качеств на уроке физической культуры средствами спортивных игр для учащихся с ослабленным здоровьем»**

**Задание:** На основе анализа литературных источников изучить и законспектировать следующие вопросы:

- определение качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость);
- средства и методы развития физического качества;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- особенности проявления физического качества в спортивных играх.

Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств на уроке спортивных игр

#### **Критерии оценивания самостоятельной работы**

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, или допустил незначительные недочеты.

Оценка **«хорошо»** если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

Оценка **«удовлетворительно»** если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка **«неудовлетворительно»** если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы

### **КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«Организация и проведение соревнований по спортивным играм на уроках физической культуры»**

**Задание:** Составить положение о проведении соревнований по спортивным играм с указанием вида, возраста и системы розыгрыша:

#### **Критерии оценивания контрольной работы**

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, или допустил незначительные недочеты.

Оценка **«хорошо»** если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

Оценка **«удовлетворительно»** если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка **«неудовлетворительно»** если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы.

## **Вопросы к зачету**

### **Раздел «Спортивные игры»**

1. Дать определение понятию «сила» и ее характеристику в спортивных играх.
2. Дать определение понятию «гибкость» и ее характеристику в спортивных играх.
3. Дать определение понятию «быстрота» и ее характеристику в спортивных играх.
4. Дать определение понятию «выносливость» и ее характеристику в спортивных играх.
5. Дать определение понятию «ловкость» и ее характеристику в спортивных играх.
6. Дать характеристику методов и средств воспитания силы в спортивных играх.
7. Дать характеристику методов и средств воспитания гибкости в спортивных играх.
8. Дать характеристику методов и средств воспитания быстроты в спортивных играх.
9. Дать характеристику методов и средств воспитания выносливости в спортивных играх.
10. Дать определение понятия «скоростно-силовые качества» в спортивных играх.
11. Дать характеристику средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств в спортивных играх.
12. Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств в спортивных играх.
13. Подвижные игры и игровые упражнения в процессе обучения технике и тактике в спортивных играх
14. Методика обучения элементам техники спортивных игр в среднем и старшем школьном возрасте (на примере одного из базовых видов спортивных игр).
15. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
16. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
17. Методика контроля и самоконтроля на занятиях спортивными играми.
18. Методика самостоятельных занятий спортивными играми.

#### **Примерные критерии оценивания знаний на зачете:**

**«Зачтено»** – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

**«Не зачтено»** – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

## РАЗДЕЛ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 4 КУРС

1. Определение понятия прикладной физической культуры.
2. Задачи прикладной физической культуры.
3. Основные факторы, определяющие содержание прикладной физической культуры.
4. Средства прикладной физической культуры студентов в избранной профессии.
5. Организация и формы прикладной физической культуры.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
11. Профессиографический метод анализа трудовой деятельности.
12. Технология и методы составления профессиограмм.
13. Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников умственного труда.
14. Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников смешанного труда.
15. Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников физического труда.

#### **Примерные критерии оценивания знаний на зачете:**

**«Зачтено»** – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

**«Не зачтено»** – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.