Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан

«Училище олимпийского резерва «Триумф»

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

НАСЕЛЕНИЯ
программа подготовки специалистов среднего звена
**49.02.01 Физическая культур**

Хасавюрт,2021г

Паспорт комплекта оценочных средств профессионального модуля разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана ГБПОУ РД «УОР «Триумф» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф».

Разработчики: Забитов Т.Р.Беркиханова М.Х.,Омаров М.А., Алибеков А.Т.

Болатов А.К.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла ГБПОУ РД «УОР № «Триумф»

Протокол № 1 от 25 августа 2021 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального цикла – Беркиханова М.Х.

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:

директор ГБУ «СШОР им.Ш.Умаханова» - И.А.Умаханов

1. августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. [Паспорт комплекта оценочных средств 4](#bookmark0)
	1. [Результаты освоения программы профессионального модуля, 4](#bookmark1)

подлежащие проверке

* 1. [Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю 8](#bookmark2)
1. [Оценка освоения междисциплинарных курсов 9](#bookmark3)
	1. [Формы и методы оценивания 9](#bookmark4)
	2. [Перечень заданий для оценки освоения междисциплинарных курсов 11](#bookmark5)
2. [Оценка по учебной практике (УП.02) 62](#bookmark46)
	1. [Формы и методы оценивания 62](#bookmark47)
	2. Перечень проверяемых результатов освоения программы 62 профессионального модуля на практике
	3. Форма аттестационного листа по практике 63

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
	1. Результаты освоения программы профессионального модуля, подлежащие проверке

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: Организация

физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

В результате освоения программы профессионального модуля у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенные профессиональные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно­спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. | Соответствие содержания документов планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий реальным условиям, требованиям нормативных документов; требованиям к их структуре, содержанию и оформлению | Дифференцированные зачеты помеждисциплинарным курсам: МДК 02.01.02., МДК 02.01.04, МДК 02.01.05.Экзамен по профессиональному модулю ПМ.02 |
| ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно­спортивной деятельности. | Вовлеченность населения вфизкультурно-спортивнуюдеятельность |
| ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно­спортивные мероприятия и занятия. | Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | Соблюдение требований к оформлению протоколов. |
| ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом | Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |
| ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно­финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | Качество документов планирования |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций,

но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенные общие компетен­ции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | - наличие положительных отзывов по итогам практики | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практики |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | * рациональность планирования организации деятельности в процессе учебной деятельности;
* своевременность выполнения заданий
 | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практики |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | - обоснованность изложения собственного мнения в процессе анализа занятий и ситуаций на учебной практике | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практики |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | * обоснованность отбора профессиональной литературы при выполнении учебных заданий;
* соответствие информации профессиональным задачам
 | Экспертная оценка выполнения прак­тических заданий на учебной прак­тике |
| ОК 5. Использовать информационно­коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | - выполнение учебных заданий с применением информационно­коммуникативных технологий | Экспертная оценка выполнения прак­тических заданий на учебной прак­тике |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. | * рациональность распределения обязанностей при выполнении заданий группой;
* соблюдение норм и правил работы в команде;
* достижение поставленной цели при работе в команде
 | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практики |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | * обоснованность постановки цели;
* соответствие использования средств и методов мотивации деятельности занимающихся физкультурно-спортивными видами деятельности поставленным целям и задачам;
* обоснованность выбора форм и методов организации деятельности занимающихся;
* достижение поставленной
 | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практикиЭкспертная оценка выполнения прак­тических заданий на учебной прак­тике |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенные общие компетен­ции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|  | цели. |  |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - уровень самостоятельности и творчества при выполнении учебных заданий | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практики |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. | * использование инновационных технологий в процессе профессиональной деятельности;
* обоснованность выбора технологий с учетом обновления целей и содержания образования;
* результативность достижения поставленных целей в процессе профессиональной деятельности
 | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практикиЭкспертная оценка выполнения прак­тических заданий на учебной прак­тике |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. | * адекватность выбора форм и методов организации деятельности в процессе проведения занятий;
* выполнение правил техники безопасности и гигиенических рекомендаций при проведении физкультурно-спортивных мероприятий
 | Наблюдение за де­ятельностью обу­чающихся в про­цессе учебной практикиЭкспертная оценка выполнения прак­тических заданий на учебной прак­тике |

В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы (практический опыт, умения, знания):

|  |  |
| --- | --- |
| Коды | Наименования |
| Иметь практический опыт: |
| ПО.01 | Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию |
| ПО.02 | Определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения |
| ПО.03 | Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| ПО.04 | Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение |

|  |  |
| --- | --- |
| Коды | Наименования |
|  | физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений |
| Уметь: |
| У.01 | Использовать различные методы и формы организации физкультурно­спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо -функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности |
| У.02 | Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся |
| У.03 | Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов) |
| У.04 | Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся |
| У.05 | Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство |
| У.06 | Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности |
| У.7 | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно­спортивных мероприятий и занятий |
| У.8 | На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой |
| У.9 | Использовать основные приемы массажа и самомассажа |
| Знать: |
| З.1 | Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся |
| З.2 | Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |
| З.3 | Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно­спортивной деятельности |
| З.4 | Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности |
| З.5 | Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности |
| З.6 | методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно­спортивной деятельности; |
| З.7 | методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; |
| З.8 | Технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности |
| З.9 | Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности |
| З.10 | Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации |
| З.11 | Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю |
| З.12 | основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при |

|  |  |
| --- | --- |
| Коды | Наименования |
|  | проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп |
| З.13 | виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требованиям к ее ведению и оформлению |
| З.14 | Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений |
| З.15 | Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре |
| З.16 | Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре |
| З.17 | Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры |
| З.18 | Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; |
| З.19 | Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу |
| З.20 | Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм |
| З.21 | Основные виды и приемы массажа |

Наличие практического опыта определяется на момент завершения обучения по ПМ.02 на основе результатов прохождения учебной практики УП.02.

Сформированность умений и усвоение знаний можно контролировать как в процессе освоения программы профессионального модуля, так и по окончанию во время промежуточной аттестации.

* 1. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы профессионального модуля ПМ.02 является экзамен (квалификационный). Результатом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Для составных элементов профессионального модуля ПМ.02 дополнительно предусмотрена промежуточная аттестация.

Запланированные формы промежуточной аттестации:

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы модуля, профессиональный модуль | Формыпромежуточнойаттестации |
| МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки | Дифференцированныйзачет |
| МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы | Дифференцированныйзачет |
| МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж | Дифференцированныйзачет |
| УП.02 Учебная практика | Дифференцированныйзачет |
| ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения | Экзамен(квалификационный) |

1. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ КУРСОВ
	1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки освоения междисциплинарных курсов являются умения и знания. Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются тестированием. Возможно сочетание накопительной системы оценивания и дифференцированного зачета по МДК.

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки:

|  |  |
| --- | --- |
| Типзадания | Проверяемые результаты обучения |
| УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | У.01. Использовать различные методы и формы организации физкультурно­спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо -функциональных и индивидуально­психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности У.02. Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся У.03. Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов) | З. 1. Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся.З. 2. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно­спортивных мероприятий и занятий1. Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности
2. Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно­спортивной деятельности
3. Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности
4. Методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.
5. Методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
6. Технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно­спортивной деятельности.
7. Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Типзадания | Проверяемые результаты обучения (У и З) |
| УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | У.04 Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | З. 2. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно­спортивных мероприятий и занятий З.10. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно­спортивной деятельности, особенности их |

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.02 Организация

физкультурно-спортивной работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | У.05 Организовывать, | эксплуатации |
|  | проводить соревнования | З.11. Технику безопасности и требования к |
|  | различного уровня и | физкультурно-спортивным сооружениям, |
|  | осуществлять судейство | оборудованию и инвентарю |
|  | У.06 Применять приемы | З.12. Основы педагогического контроля и |
|  | страховки и | организацию врачебного контроля при |
|  | самостраховки при | проведении физкультурно-спортивных |
|  | выполнении двигательных | мероприятий и занятий с занимающимися |
|  | действий изученных | различных возрастных групп |
|  | видов физкультурно- | З.13. Виды документации, обеспечивающей |
|  | спортивной деятельности | организацию и проведение физкультурно- |
|  | У.7 Осуществлять | спортивных мероприятий и занятий и |
|  | педагогический контроль | функционирование спортивных сооружений и |
|  | в процессе проведения | мест занятий физической культурой и спортом, |
|  | физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | требованиям к ее ведению и оформлению |

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж:

|  |  |
| --- | --- |
| Типзадания | Проверяемые результаты обучения (У и З) |
| УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | У.08 На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой У.09 Использовать основные приемы массажа и самомассажа | З.12 основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп1. Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений
2. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре
3. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре
4. Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры
5. Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно­сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно­двигательного аппарата;
6. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу
7. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм
8. Основные виды и приемы массажа
 |

* 1. Перечень заданий для оценки освоения междисциплинарных курсов

Блок 1

**Задание №1 (1балл)**

**Знания возрастных особенностей школьников позволяют:**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. способствовать оптимизации условий роста и физического развития детского организма
2. осуществлять контроль за методами организации учащихся
3. грамотно применять методы хронометрирования

**Задание №2(1балл)**

**В уроке гимнастики выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что:**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
2. это необходимо для управления динамикой работоспособности занимающихся
3. выделение частей в занятии требует Федерация Гимнастики

**Задание №3(1балл)**

**Определить средства, которые могут входить в заключи****тельную часть урока для младших школьников:**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. спокойные игры, бег на время, самомассаж
2. растягивание, обучение перекату, упражнения на осанку
3. ходьба с песней, упражнения на дыхание, расслабление

**Задание №4(1балл)**

**Какие упражнения характерны для детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроке гимнастики?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. силовые и беговые
2. игровые, образные и ОРУ
3. упражнения на выносливость и быстроту

**Задание №5 (1балл)**

**Что соответствует схеме выполнения общеразвивающих упражнений по типу зарядки?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. упражнения, выполняемые «от центра к периферии» (туловище, руки, ноги и т.д.)
2. упражнения, выполняемые сверху вниз (голова, плечи, руки, туловище и т.д.)
3. упражнения, выполняемые снизу вверх (ноги, таз, туловище и т.д.)

**Задание №6(1балл)**

**Назвать основные методические приёмы, используемые для обучения первоклассников:**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. Подробный рассказ
2. ориентиры, образное слово, показ
3. терминология, методические подсказки, указания

**Задание №7 (1балл)**

**Что является не правильным в методике обучения:**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. от простого к сложному
2. от неизвестного к известному
3. от лёгкого к трудному

**Задание №8 (1балл)**

**Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока по гимнастике?**

1. обучение двигательным умениям и навыкам;
2. активизация внимания;
3. совершенствование двигательных способностей;
4. функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма и вегетативных функций;
5. подготовка опорно-двигательного аппарата к работе;
6. снижение уровня психического возбуждения и расслабления.

Выберите один из 3 вариантов ответа

1. 1,2,4
2. 2,4,5
3. 2,6,5

**Задание №9 (1балл)**

**Основную часть урока следует начинать с:**

Выберите один из 3 вариантов ответа

1. разучивания координационно-сложных действий
2. закрепления и совершенствования изученных композиций
3. совершенствования гибкости и развития силовых способностей

**Задание №10 (1балл)**

**Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока по гимнастике:**

1. упражнения на сосредоточение внимания и аутотренинг;
2. упражнения на дыхание и расслабление;
3. упражнения на развитие гибкости;
4. ритмические танцы, подвижные игры малой интенсивности;
5. упражнения на развитие быстроты;
6. силовые упражнения.

Варианты ответа:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. **1, 2, 3, 4**
2. 2, 5, 6, 1
3. 3, 5, 1, 4

**Задание №11 (1балл)**

**Для чего служат строевые упражнения в уроке гимнастики?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. для повышения физической нагрузки на занятии
2. для развития двигательных способностей
3. для организации занимающихся и удобного размещения в зале

**Задание №12 (1балл)**

Сколько частей входит в структуру урока?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. 4 (вводная, подготовительная, основная, заключительная)
2. 5 (вводная, подготовительная, часть освоения нового материала, повторения и заключительная часть)
3. 3 (подготовительная, основная и заключительная)

**Задание №13 (1балл)**

**От чего зависит продолжительность частей урока?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. от контингента занимающихся
2. от поставленных задач
3. от моторной плотности занятий

**Задание №14** **(1балл)**

**Что обуславливает деление урока на три части?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. биохимические реакции, происходящие в организме и структура тренировочного процесса
2. биологические закономерности функционирования организма и логика развертывания учебно-воспитательного процесса
3. исторически сложившиеся правила поведения

**Задание №15 (1балл)**

**От чего зависит продолжительность основной части урока по гимнастике?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. от контингента
2. от моторной плотности урока
3. от поставленных задач

**Задания №16 (1балл)**

**Кто разрабатывает документы планирования учебного процесса физического воспитания (раздела «гимнастика») для общеобразовательной школы:**

Выберите один из 4 вариантов ответа:

|  |
| --- |
| 1. директор школы
 |
| 1. зам. директора школы по воспитательной работе
 |
| 1. учитель физической культуры
 |
| 1. государственные органы
 |

**Задание №17 (1балл)**

**Что является основным документом планирования, на основе которого учитель осуществляет всю работу по физической культуре:**

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1. учебная программа
2. сетка часов
3. поурочный план
4. план педагогического контроля и учета

**Задание №18 (1балл)**

**В какой последовательности идет разработка основных документов планирования по гимнастике в общеобразовательной школе:**

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1. **годовой план-график - поурочный тематический план на четверть - план-конспект урока**
2. годовой план-график - план физкультурно-оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля
3. план-конспект урока - план физкультурно-массовой работы - план физкультурно­-оздоровительных мероприятий
4. план-конспект урока - поурочный план на четверть - годовой план-график

**Задание №19 (1балл)**

**Какой перечень из перечисленных образовательных задач наиболее полный для урока?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. Формирование знаний, умений и навыков
2. Научить выполнять упражнения, знать их назначение
3. Научить знанию техники выполнения упражнений

**Задание №20 (1балл)**

**Сколько частей урока входит в его структуру?**

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1. 2
2. **3**
3. 4

**Задание №21 (2 балл)**

**Установите соответствие:**

Укажите соответствие для всех 9 вариантов ответа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Художественная | 1 | Спортивные виды гимнастики |
|  | Ритмическая |
|  | Спортивная |
|  | Профессионально-прикладная | 2 | Оздоровительные виды гимнастики |
|  | Спортивно -прикладная |
|  | Лечебная |
|  | Аэробическая | 3 | Прикладные и образовательные виды гимнастики |
|  | Акробатическая |
|  | Спортивная аэробика |

**Задание №22 (2 балл)**

Установите соответствие методов обучения, согласно этапам:

Укажите соответствие для всех 9 вариантов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Создать общее представление | 1 | I этап обучения (начального разучивания) |
|  |  Добиться выполнения упражнения в полном объёме технических требований |
|  |  Многократно повторять упражнение |
|  |  Углубленно изучить закономерностей техники | 2 | II этап обучения (углубленного разучивания) |
|  |  Выполнять упражнении в разных вариантах |
|  |  Осуществить правильный показ упражнения |
|  |  Разучить основы техники движений и устранить значительные ошибки | 3 | III этап обучения (совершенствования) |
|  |  Дать опробовать упражнение |
|  | Выполнить упражнение в усложнённых условиях |

**Задание №23 (2 балл)**

Установите соответствие понятий предлагаемым определениям:

Укажите соответствие для всех 3 вариантов ответа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений |  | Страховка |
|  | Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов процессе выполнения упражнений |  | Помощь |
|  | Умение осуществлять подкрутку, фиксацию, проводку, подталкивание, поддержку |  | Самостраховка |

|  |
| --- |
|  |

**Задание №24 (2 балл)**

 **Что является причинами травматизма:**

Выберите правильный ответ:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недооценка или неправильное применение приемов. страхов­ки и помощи во время выполнения упражнений.
4. Нарушение соответствующих требований к подготовке мес­та занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
5. Несоответствие одежды и обуви спортивным требованиям.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 3 |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 3 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 2 |
|  | **1 Спортивные виды -1,3,7,8,9**1. **2. Оздоровительные-2,6.**
2. **3. Прикладные и образовательные виды гимнастики- 4, 5**
 |
| 22. | 1 этап обучение- 1, 6,8 2 этап обучения - 2,4,3 этап обучения- 3,5,7,9 |
| 23. | 1. Страховка-2  2. Помощь- 3; 3. Самостраховка- 1 |
| 24. | 1,2,3,4,5 |

**Блок2**

**Вариант 1**

**Вопрос №1 (1балл)**

**В подготовительную часть урока рекомендуется включать игры**

1. малоподвижные и несложные, способствующие организации внимания
2. подвижные с бегом на скорость
3. подвижные с преодолением препятствий
4. малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху

**Вопрос №2 (1балл)**

**Не относится к характеристике ролевых, творческих подвижных игр**

1. введение новых элементов и действий по желанию играющих
2. изменение плана действий в ходе игры
3. самостоятельное составление участниками плана игры
4. строгая обусловленность действий правилами

**Вопрос №3 (1балл)**

**При круговом способе розыгрыша в подвижных играх команды встречается друг с другом обычно \_\_\_ раз(у, а)**

1. много
2. по два
3. по три
4. по одному

**Вопрос №4 (1балл)**

**Игрой аттракционом не является игра**

1. «Извилистой тропой»
2. «Многоборцы»
3. «Перетягивание в квадратах»
4. «По кирпичикам»

**Вопрос №5 (1балл)**

**Продолжите предложение**

**Функции помощников руководителя игры заключаются в**

1. активном участии в игре
2. руководстве командными действиями игроков
3. наблюдении за соблюдением правил игры, учёте результатов игры
4. руководстве игрой

**Вопрос №6 (1балл)**

**Преимуществом выбора водящего по назначению руководителя является**

1. возможность проявления детьми инициативы
2. учёт пожеланий детей
3. выбор наиболее подходящего водящего
4. возможность справедливого выбора

**Вопрос №7**(1балл)

 **Комплексной школьной программой физкультурно-оздоровительных мероприятий предусмотрено проведение:**

 1) ежедневой гимнастики до учебных занятий;

 2) физкультурных минут во время уроков;

3) физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах;

4) производственной гимнастики после уроков.

Верными утверждениями являются:

1. 2, 3, 4
2. 1, 2, 3
3. 1, 2, 3, 4
4. 1, 4

**Вопрос №8** (1балл)

 **Воспитание у занимающихся педагогических организационных навыков проведения подвижных игр для различных условий работы по физическому воспитанию - это основная задача**

1. обучения в Истории ФК
2. подвижных игр
3. соревнований по подвижным играм
4. курса подвижных игр

**Вопрос №9** (1балл)

 **Во всех игровых комплексах должны преобладать игры-**

1. эстафеты
2. поединки
3. с одновременным участием играющих
4. аттракционы

**Вопрос №10** (1балл)

 **В основную часть игрового занятия включается \_\_\_ подвижных(ая) игр(а,ы)**

1. от 2 до 4
2. от 4 до 8
3. 2
4. 1

**Вопрос №11** (1балл)

**К играм, преимущественно направленным на воспитание силы, относится игра «\_\_\_»**

1. Охотники и утки
2. Попади в мяч
3. Выталкивание из круга
4. Гонки с выбывание

**Вопрос №12** (1балл)

**Для совершенствования техники игры в волейбол можно применять игру**

1. «Летучий мяч»
2. «Удочка»
3. «Мяч ловцу»
4. «Ножной мяч по кругу»

**Вопрос №13** (1балл)

**Для решения задач спортивной подготовки школьников в режиме запланированных занятий по ОФП(общая физическая подготовка), важно ориентироваться на использование**

1. отдельных игр
2. зимних игр
3. комплекса подвижных игр
4. тренажеров

**Вопрос №14** (1балл)

**Развитие наблюдательности, сообразительности, умения анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, создание правильного представления об окружающей жизни характеризуют \_\_\_ значение игр.**

1. Оздоровительное
2. воспитательное
3. образовательное
4. эмоциональное

**Вопрос №15** (1балл)

 **В одной команде в эстафете не должно быть больше**

1. 9-10 человек
2. 5-6 человек
3. 3-4 человек
4. 7-8 человек

**Вопрос №16** (1балл)

 **Размеры специальной площадки для детских игр могут колебаться от 10 - 15 м в ширину до \_\_\_ м в длину**

1. 20 - 30
2. 50
3. 10 - 15
4. 30 – 40

**Вопрос №17** (1балл)

**Выполнение в ходе эстафеты поочерёдно нескольких заданий характеризует \_\_\_ эстафету.**

1. встречную
2. круговую
3. линейную
4. комбинированну

**Вопрос №18** (1балл)

**Для развития силовых способностей необходимо использовать игру**

1. «Удочка»
2. «Перетягивание в парах»
3. «Перебежки с выручкой»
4. «Встречная эстафета»

**Вопрос №19** (1балл)

 **Основным документом, определяющим содержание курса подвижных игр, является**

1. поурочный план
2. график учебного процесса
3. учебный план
4. программа

**Вопрос №20** (1балл)

**Положениями, регламентирующими параметры действий участников, называют**

1. содержание игры
2. правила игры
3. сюжет игры
4. описание игр

 **Вопрос 21 ( 2 балла)**

Укажите соответствие между видом социальной значимости подвижной игры и содержанием:

Дистракторы:

1. Оздоровительное значение

2. Воспитательное значение

3. Развивающее значение

4. Образовательное значение

5. Прикладное значение

Дистракторы соответствия:

1.Быстрота, ловкость, гибкость, выносливость

2.Правильный свод стопы, закаливание, развитие мелкой моторики

3.Лазание, запрыгивание, бросание, ловля, бег в заданном направлении

4.Прыгать через лужи, ориентироваться на звук, ориентироваться в темноте, формировать профессиональные умения

5.Смелость, честность, командный дух, уважение к соперникам и правилам, воля к победе

**Вопрос 22 ( 2 балла)**

Практическое задание

Учебная карточка для проведения подвижной игры

Название игры: Охотники и утки

Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контингент, возраст играющих:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инвентарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи, решаемые в ходе игры:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Схема, рисунок | Подготовка к игре | Описание игры  | ОМУ |
|  |  |  |  |

**Вариант 2**

**Вопрос №1** (1балл)

**Иллюзорность игры - это**

1. действие в рамках условной реальности, отличной от жизни
2. творческие действия в условиях правил
3. действия на условиях добровольности
4. действие в условиях реальной жизни

**Вопрос №2** (1балл)

**Основой возникновения игры в первобытнообщинном обществе явилась**

1. потребность в физическом совершенствовании
2. биологическая потребность
3. трудовая деятельность
4. потребность в пении, танцах, развлечениях

**Вопрос №3** (1балл)

**Педагогической задачей игры «Карусель» является воспитание**

1. решительности
2. гибкости
3. выносливости
4. чувства ритма, согласованности в действиях

**Вопрос №4** (1балл)

**Учебная работа по курсу подвижных игр проводится в форме**

1. практических занятий
2. консультаций
3. лекций и практических занятий
4. лекций

**Вопрос №5** (1балл)

 **Развитие наблюдательности, сообразительности, умения анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, создание правильного представления об окружающей жизни характеризуют \_\_\_ значение игр.**

1. образовательное
2. эмоциональное
3. оздоровительное
4. воспитательное

**Вопрос №6** (1балл)

 **К основным принципам проведения соревнований по комплексам подвижных игр относятся:**

1) **соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;**

**2) зрелищность и эмоциональность конкурсов и заданий;**

**3) коллективность действий участников;**

**4) высокая культура организации и проведения соревнований. Верными утверждениями являются:**

1. 1, 3, 4
2. 2, 3, 4
3. 1, 2, 3, 4
4. 1, 2, 3

**Вопрос №7** (1балл)

**Специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на целесообразное и эффективное решение двигательной задачи, определяется как спортивная(ые)**

1. приемы
2. техника
3. технология
4. упражнения

**Вопрос №8** (1балл)

**Доведенные до автоматизма умения решать тот или иной вид задачи, чаще всего - двигательной, определяются как**

1. рефлексы
2. алгоритмы
3. способности
4. навыки

**Вопрос №9** (1балл)

 **Продолжительность игры не зависит**

1. от количества участников
2. от возраста участников
3. от темпа игры
4. от названия команд

**Вопрос №10** (1балл)

**Инвентарь раздаётся**

1. после объявления названия игры
2. после расстановки игроков на исходные позиции
3. после объяснения игры
4. в начале занятия

**Вопрос №11**(1балл)

 **Содержание игры составляют сюжет (тема, идея) и двигательная деятельность**

1. соответствующая традиции
2. подчиненная ритуалу
3. неограниченная правилами
4. ограниченная правилами

**Вопрос №12** (1балл)

**Основой интереса к подвижной игре является**

1. насыщенный эмоциональный фон
2. возможность совершенствования двигательных действий
3. возможность развития физических качеств
4. ожидаемое вознаграждение

**Вопрос №13** (1балл)

 **Самым быстрым способом разделения на команды является способ**

1. по расчету
2. по сговору
3. по выбору капитанов
4. с помощью фигурной маршировки

**Вопрос №14** (1балл)

 **Положениями, регламентирующими параметры действий участников, называют**

1. содержание игры
2. сюжет игры
3. правила игры
4. описание игры

**Вопрос №15** (1балл)

 **В подготовительную часть урока рекомендуется включать игры**

1. малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху
2. малоподвижные и несложные, способствующие организации внимания
3. подвижные с преодолением препятствий
4. подвижные с бегом на скорость

**Вопрос №16** (1балл)

**При ничейном результате команды получают по \_\_\_ очку(а, ов)**

1. ноль
2. 0,5
3. два
4. одному

**Вопрос №17** (1балл)

 **При круговом способе розыгрыша в подвижных играх команды встречается друг с другом обычно \_\_\_ раз(у, а)**

1. по три
2. по одному
3. по два
4. много

**Вопрос №18** (1балл)

 **Основное место у младших подростков занимают \_\_\_ игры**

1. хороводные
2. командные
3. малоподвижные
4. с речитативом

**Вопрос №19** (1балл)

**К отрицательным сторонам эстафет относят**

1. индивидуально-соревновательный момент
2. чувство команды, сплоченность игроков в ходе участия в игре
3. конфликтность между качеством выполнения и быстротой выполнения
4. высокую эмоциональность

**Вопрос №20** (1балл)

**Подвижные игры с небольшими предметами способствуют**

1. повышению кожно-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигательной функции рук и пальцев
2. воспитанию внимания, сосредоточенности
3. развитию речевого аппарата и памяти
4. развитию быстроты реак

**Вопрос №21** (2балла)

**УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

**виды эстафет схемы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. круговая
2. линейная
3. встречная
4. смешанная
 | а) |
|  | б) | г) |
|  | в) |

**Вопрос №22** (2балла)

Учебная карточка для проведения подвижной игры

Название игры: **“Охота на лис”**

Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контингент, возраст играющих:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инвентарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи, решаемые в ходе игры:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Схема, рисунок | Подготовка к игре | Описание игры | ОМУ |
|  |  |  |  |

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вариант-1** | **Вариант-2** |
|  | **1** | **1** |
|  | **4** | **3** |
|  | **4** | **4** |
|  | **3** | **3** |
|  | **3** | **1** |
|  | **3** | **1,2,3,4** |
|  | **1,2,3** | **2** |
|  | **4** | **4** |
|  | **1** | **4** |
|  | **1** | **3** |
|  | **3** | **4** |
|  | **1** | **1** |
|  | **3** | **1** |
|  | **3** | **3** |
|  | **2** | **2** |
|  | **1** | **4** |
|  | **4** | **2** |
|  | **2** | **2** |
|  | **4** | **3** |
|  | **2** | **1** |
|  | **1-b,2-e,3-a,4-d,5-c** | **1-б,а,3-в,4-г** |

**УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ**

Название игры: Охотники и утки

Место проведения: спортивный зал, двор

Контингент, возраст играющих: 5-8 класс

 Инвентарь: большой резиновый мяч

Задачи, решаемые в ходе игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Схема, рисунок | Подготовка к игре | Описание игры | ОМУ |
|  | игроки делятся на 2 команды — «охотников» и «уток».В центре игровой площадки рисуют круг диаметром 10 м. «Охотники» встают по линии круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. «Утки» встают в центр круга. У одного из охотников в руках находится мяч. | «Охотники», не входя в круг, по очереди бросают мяч в «уток». «Утка», в которую попал мяч, считается подстреленной и выходит из игры. Увертываясь от мяча, «утки» бегают и прыгают внутри круга. «Охотники» перебрасывают друг другу мяч, чтобы в неожиданный момент для «уток» бросить них мячом.Игра идет до тех пор, пока не будут подстрелены все «утки». После этого команды меняются местами, и игра продолжается. | 1. «охотники» не имеют права переступать черту круга; от игроков, переступивших круг, попадание не засчитывается.2.«Охотники» не должны целиться в голову «уток».Если мяч попал в «утку», отскочив от пола, удар не засчитывается. |

**УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ**

Название игры: **“Охота на лис”** Место проведения: игра проводится около школы или на любой ограниченной площадке.

Контингент,

возраст играющих: 1-4 классы. Инвентарь: не требуется.

Задачи, решаемые

в ходе игры: данная игра развивает: мышление, скорость, выносливость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Схема, рисунок | Подготовка к игре | Описание игры | ОМУ |
|  | все участники делятся на 2 команды, после чего проводится жеребьевка. Одна из команд становится “охотниками”, другая – “лисами”. | По сигналу учителя “лисы” убегают и прячутся на местности. Через 30-40 секунд за ними вслед убегают “охотники”. Задача “охотников” - догнать или найти “лису”, осалить ее и привести за руку к “охотничьему домику”. Игра заканчивается, когда “охотники” переловят всех “лис”. | * побеждает та команда, которая, будучи командой “охотников” поймала всех “лис” за меньшее время;
* штрафные очки переводятся в секунды и вычитаются из времени, затраченного на поимку “лис” противоположной командой.
 |

Блок 3

**Вопрос 1.** (1балл) Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:
а) заданное направление
б) маркированная дистанция
в) по выбору

**Вопрос 2.** (1балл) Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время:
а) записывается в общий протокол
б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места
в) не учитывается вообще

**Вопрос 3.** (1балл) Вы опоздали на старт. Ваши действия:
а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
б) не выходить на старт
в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию когда скажет судья старта

**Вопрос 4.** (1балл) Истекло «Контрольное время». Ваши действия:
а) сразу идти на финиш
б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
в) до конца пройти дистанцию

**Вопрос 5**. (1балл) На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке:
а) маркированная дистанция
б) заданное направление
в) по выбору

**Вопрос 6.** (1балл) Выберите правильное значение выражения «Контрольное время»:
а) время, с которого начинается хронометраж
б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования
в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

**Вопрос7**. (1балл) Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении:
а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место
б) место у стартовавшего позже
в) место лучше у того, кто раньше стартовал

**Вопрос 8**. (1балл) Выберите правильное значение выражения «Полигон»:
а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования
б) перегон между двумя КП
в) место определения судьями точности нанесения КП на карту

**Вопрос 9.** (1балл) Что такое азимут:
а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
б) угол, между направлением на север и направлением на предмет
в) краткое описание КП относительно его ориентира

**Вопрос 10.** (1балл) Выберите правильное значение выражения «Легенда КП»:
а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его
б) хорошо заметный ориентир
в) ориентир, на котором установлен знак КП

**Вопрос 11**. (1балл) Выберите правильное значение выражения «Штрафное время»:
а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования
б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП
в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

 **Вопрос 12.** (2балла) Поставьте в соответствие:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Термин  |  | Пояснение  |
| 1 | спортивное ориентирование | А | Угол между направлением на север и на какой-либо предмет |
| 2 | азимут | Б | Краткое описание КП относительно его ориентира |
| 3 | легенда КП | В | время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП |
| 4 | Штрафное время | Г | вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса |

 **Вопрос 13.** (2балла) Решите задачу: На местности расстояние между двумя объектами составляет 750 м. На карте расстояние между теми же объектами – 5 см. Найти масштаб карты.

 **Вопрос 14**. (2балла) Решите задачу: Расстояние между городами на карте, масштаб которой 1:5000000, равно 2.5 см. Найди расстояние между этими городами в действительности.

**Вопрос 15**. (2балла) Решите задачу: Расстояние между двумя городами равно 1300 км. Каково расстояние между этими городами на карте, масштаб которой 1:10000000?

**Вопрос 16.** (2балла) Исключите лишний знак:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия11.jpg | C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\310.GIF | C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия2.jpg |
| а | б | в | г |

**Вопрос 17.** (2балла) Поставьте в соответствие:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Виды ориентиров |  |  Примеры  |
| 1 | точечные | А | C:\Users\Admin05\Desktop\спортивное ориентирование\1642181396_16-hdpic-club-p-krasivie-nochnie-magistrali-mashini-25.jpg |
| 2 | линейные | Б | C:\Users\Admin05\Desktop\спортивное ориентирование\800px-Родина-мать_зовет!.jpg |
| 3 | площадные | В | C:\Users\Admin05\Desktop\спортивное ориентирование\green-field-landscape-great.jpg |

**Вопрос 18.** (2балла) Исключите лишний знак:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| аC:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\заболоченность.jpg | бC:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict4.jpg | вC:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\колодец.GIF | гC:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | дC:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия11.jpg |

Эталон ответов

|  |  |
| --- | --- |
|  | а |
|  | б |
|  | в |
|  | а |
|  | в |
|  | б |
|  | а |
|  | а |
|  | б |
|  | а |
|  | б |
|  | 1-Г; 2-А; 3-Б; 4-В |
|  | 1:15 000. |
|  | 125 км |
|  | 13см |
|  | Б-озеро |
|  | 1-Б; 2- А; 3-В;  |
|  | Г-непреодолимый трубопровод |

**Задачи**

1. **Назовите основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки**
2. Устранение вялости, сонливости и др
3. Повышение тонуса нервной системы.
4. Увеличение работы сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др.

Выполнение этих задач позволяет увеличить физическую и психологическую работоспособность .

# Укажите виды дыхательных упражнений и их влияние на здоровье человека

Дыхательные упражнения проводятся в заключительной части занятия, для восстановления дыхания и расслабления мышечной системы.

# К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

* брюшное (диафрагмальное) дыхание;
* выполнение задержки дыхания на вдохе и выдохе;
* выполнение дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями для мышц рук, туловища;

Выполнение дыхательных упражнений повышают содержания кислорода в крови.

# Опишите требования к одежде для утренней гимнастики

Гимнастику проводят в одежде из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо пропускает воздух и впитывает пот с поверхности кожи. Для занятий утренней гимнастикой рекомендуется свободная, легкая одежда, отвечающая гигиеническим требованиям.

Обувь должна быть не промокаемой и удобной.

1. **Назовите этапы подготовки спортивного мероприятия**

   Можно условно выделить следующие этапы:

‒ подготовительный;

‒ основной, или этап проведения;

‒ заключительный.

### Составьте план подготовительного этапа спортивного мероприятия

1. Разработка Положения
2. План проведения
3. Работа со спонсорами
4. Обеспечение безопасности
5. Подготовка инвентаря
6. Подготовка спортивного зала
7. **Составьте перечень подвижных игр на переменах**
8. Утки - охотники
9. Карлики-великаны
10. День-ночь
11. Охота на лис
12. Молчанка
13. Группа, Смирно!
14. Меткий футболист.
15. **Опишите подвижные игры ,проводимые на перемене (описать две игры)**

**«Группа, смирно!»**

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – тот выбывает Кто остался последним- тот и победитель.

**«Меткий футболист»**

На пол кладут мяч, в десяти шагах от которого становится участник с завязанными глазами. Он должен сделать полный поворот  кругом, подойти к мячу и попасть по нему ногой.

1. **Составить комплекс общеразвивающих упражнений**

**(опишите 2 упражнения)**

**1. Упражнение на силу мышц ног.**

*Назначение упражнения:* укрепление мышц ног.

*Содержание:*

Исходное положение - основная стойка, руки перед собой.

На 1 – полуприсед.

На 2 – исходное положение

На 3 - присед.

На 4 – исходное положение

Дозировка: 4 раза.

**2.Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса.**

*Назначение упражнения:* укрепление мышц рук и плечевого пояса.

*Содержание:*

Исходное положение - упор лежа.

На 1 - сгибание рук.

На 2 – исходное положение.

Дозировка: 10 раз.

9. **Составьте**  **комплекс упражнений  для развития гибкости (опишите 2 упражнения)**

1. Исходное положение – основная стойка

1. наклон головой вправо

2. исходное положение

3. наклон головой влево

Дозировка: 6-8 раз

1. Исходное положение –широкая стойка, руки на пояс

1-4 круговые движения туловищем вправо

5-8 круговые движения туловищем влево

Дозировка: 6-8 раз

10**. Опишите** **подвижные игры для взрослых ( описать две игры)**

Существует множество подвижных игр для занятий со взрослым населением. .

1. «Бег в мешках». Игроки залезают в мешок, его нужно поддерживать руками. Если мешок упадает во время соревнования, попытка не будет засчитана. В мешке можно прыгать, а можно ходить ногами. Нужно добраться до финиша, вернуться и передать мешок следующему участнику.
2. «Кенгуру». В качестве вспомогательного инвентаря служит мяч или воздушный шарик. Игроки прыгают или идут до финишного флажка и обратно, зажимая мяч между коленями. Если мяч падает, нужно поднять его, снова зажать между ногами и продолжить эстафету. Цель — отдать мяч следующему участнику.

11. **Составьте план проведения беседы о здоровом образе жизни**

План:

1. Знакомство с определением понятия «здоровый образ жизни».
2. Обсуждение проблемы укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности.
3. Подведение к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни.
4. Побуждение учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

12**. Определите, кто прав?**

В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что основная цель круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств.

Ответ: прав тренер Б. Основная цель круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств.

**Шкала оценивания:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| %выполнения | 86-100% | 71-85% | 50-70% | Менее 50% |
| оценка | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

1. ОЦЕНКА ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (УП.02)
	1. Формы и методы оценивания

Контроль и оценка дидактических единиц «иметь практический опыт» и «уметь» осуществляются проведением текущего контроля практики с использованием метода накопительной оценки по разделам междисциплинарных курсов (МДК 02.01, МДК 02.02, МДК 02.03).

3.2. Перечень проверяемых результатов освоения профессионального модуля на **практике**

|  |  |
| --- | --- |
| Профессиональныекомпетенции | Практический опыт и умения |
| ПК.2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения | ПО.2 Определение цели и задач, планирования, проведения физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения У.03 Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов)У.5 Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство |
| ПК.2.3. Организовывать и проводить физкультурно­спортивные мероприятия и занятия.ПК.2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | ПО.1 Анализа планов и процесса проведенияфизкультурно-оздоровительных и спортивно-массовыхзанятий с различными возрастными группами, разработкипредложений по их совершенствованиюУ.04 Подбирать оборудование и инвентарь для занятий сучетом их целей и задач, возрастных и индивидуальныхособенностей занимающихсяУ.08 На основе медицинских заключений и подруководством врача разрабатывать комплексы ипроводить индивидуальные и групповые занятиялечебной физической культуройУ.09 Использовать основные приемы массажа исамомассажа |
| ПК.2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. ПК.2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно­спортивной деятельности. | ПО.3 Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно­спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекцииУ.01 Использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо­функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленностиУ.02 Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся |
| ПК.2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, | ПО.04 Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест |

|  |  |
| --- | --- |
| Профессиональныекомпетенции | Практический опыт и умения |
| сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | занятий физической культурой и спортом и спортивных сооруженийУ.06 Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности У.07 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |

1. Форма аттестационного листа по практике

Оценка по учебной практике УП.02 выставляется на основании аттестационного

листа.

 Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение РД
«Училище олимпийского резерва «Триумф»

ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (УП.02)

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Студент

Вид спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| База практики: УЧИЛИЩЕ | ОЛИМПЕ | ЙСКОГО РЕЗЕРВА Триумф |
| МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ КУРСЫ | ПК | ОЦЕНКА | ПОДПИСИПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ |
| МДК.02.01 | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки | ПК2.2-2.6 |  |  |
| МДК 02.02 | Организацияфизкультурно-спортивнойработы | ПК 2.1, 2.2,ПК 2.3, ПК 2.5, ПК 2.6 |  |  |
| МДК 02.03 | Лечебная физическая культура и массаж | ПК 2.2, ПК 2.5, ПК 2.6 |  |  |
| ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА |  |  |  |

Руководитель практики ФИО

Руководитель базы практики ФИО

20 года