

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА  
(ГИМНАСТИКА)**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория, методика и практика базовых видов спорта (Гимнастика)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Мунирова Е.А., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Ekaterina.Munirovaa@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| Сертификат                                | 1575558447       |
| Номер транзакции                          | 0000000000E75989 |
| Владелец                                  | Барабаш О.А.     |

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» - сформировать у студентов профессионально значимые компетенции, связанные с освоением техники и методики преподавания базовых видов спорта в соответствии с требованиями ФГОС и способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать у студентов знания компонентов основных и дополнительных образовательных программ;
- сформировать у студентов умение разрабатывать программы формирования образовательных результатов, в том числе универсальных учебных действий (УУД), и системы их оценивания;
- овладение знаниями о целях и задачах учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС;
- приобретение навыка применения форм, методов, приемов и средств организации учебной, внеучебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- умение осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов, обучающихся с целью их применения в учебном процессе по базовым видам спорта;
- осуществляет корректировку достижения образовательных результатов в соответствии с выявленными трудностями в обучении по базовым видам спорта.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

| Название<br>ОПОП ВО,<br>сокращенное            | Код и<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                                | Код и<br>формулировка<br>индикатора<br>достижения<br>компетенции                                                                                                                                                  | Результаты обучения по дисциплине |                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   | Код<br>результата                 | Формулировка результата |                                                                                                                                                                                                                 |
| 49.03.01<br>«Физическая<br>культура»<br>(Б-ФЗ) | ОПК-15 :<br>Способен<br>проводить<br>материально-<br>техническое<br>оснащение<br>занятий,<br>соревнований,<br>спортивно-<br>массовых<br>мероприятий | ОПК-15.1к :<br>Перечисляет и<br>дает<br>характеристику<br>действиям по<br>организации и<br>обеспечению<br>безопасного<br>проведения<br>занятий и<br>массовых<br>мероприятий по<br>физической<br>культуре и спорту | РД9                               | Знание                  | Знает основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи |
|                                                |                                                                                                                                                     | ОПК-15.2к :<br>Ведет учет<br>технического<br>состояния<br>применяемого<br>инвентаря и                                                                                                                             | РД10                              | Умение                  | Умеет учитывать качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |     |        |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | оборудования;<br>способен оказать<br>первую<br>доврачебную<br>помощь                                                                                                                                                                 |     |        |                                                                                                                                                                                                                               |
| ОПК-3 :<br>Способен<br>проводить<br>занятия и<br>физкультурно-<br>спортивные<br>мероприятия с<br>использованием<br>средств,<br>методов и<br>приемов<br>базовых видов<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности<br>по<br>двигательному<br>и когнитивному<br>обучению и<br>физической<br>подготовке | ОПК-3.1к :<br>Обосновывает<br>применение<br>определенных<br>средств и методов<br>базовых видов<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности с<br>учетом форм<br>задач и<br>специфики<br>занятий<br>физическими<br>упражнениями     | РД1 | Знание | Знает теоретические основы и<br>принципы использования<br>средств и методов из<br>различных двигательных<br>практик                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОПК-3.2к :<br>Осуществляет<br>реализацию<br>разработанных<br>занятий в рамках<br>решения задач<br>физического<br>воспитания<br>используя<br>базовые виды<br>двигательной<br>деятельности,<br>игровые и<br>соревновательные<br>методы | РД2 | Знание | Знает теоретические основы и<br>принципы использования<br>средств и методов из<br>различных двигательных<br>практик                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      | РД3 | Умение | Умеет проектировать учебно-<br>тренировочные занятия;<br>решать, образовательные,<br>развивающие, оздоровительные<br>и воспитательные задачи в<br>процессе занятий по<br>спортивной подготовке и<br>оздоровлению занимающихся |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОПК-3.3к :<br>Осуществляет<br>дозировку<br>нагрузки и<br>восстановле-ния<br>при решении<br>ключевых зада<br>физического<br>воспитания с<br>учетом<br>возрастных и<br>психофизических<br>особенностей                                 | РД4 | Навык  | Владеет способами<br>регулирования и контроля<br>нагрузки при проведении<br>различных физкультурно-<br>спортивных мероприятий                                                                                                 |
| ОПК-7 :<br>Способен<br>обеспечивать<br>соблюдение<br>техники<br>безопасности,<br>профилактику<br>травматизма,<br>оказывать<br>первую<br>доврачебную<br>помощь                                                                                                                                          | ОПК-7.1к :<br>Обосновывает<br>факторы и<br>причины<br>травматизма на<br>занятиях по<br>физической<br>культуре и спорту                                                                                                               | РД5 | Знание | Знает травмоопасные условия<br>жизнедеятельности и причины<br>распространенных заболеваний                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОПК-7.2к :<br>Выполняет<br>требования норм<br>безопасности в<br>процессе учебно-                                                                                                                                                     | РД6 | Умение | Умеет организовывать и<br>обеспечивать безопасность на<br>занятиях физическими<br>упражнениями; проводит<br>профилактику травматизма                                                                                          |

|  |  |                                                                      |     |       |                                                     |
|--|--|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----------------------------------------------------|
|  |  | тренировочного занятия                                               |     |       |                                                     |
|  |  | ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи | РД7 | Навык | Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи |

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

| Воспитательные задачи                                                 | Формирование ценностей        | Целевые ориентиры          |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>Формирование гражданской позиции и патриотизма</b>                 |                               |                            |
| Развитие патриотизма и гражданской ответственности                    | Гражданственность             | Активная жизненная позиция |
| <b>Формирование духовно-нравственных ценностей</b>                    |                               |                            |
| Развитие культуры здорового образа жизни                              | Высокие нравственные идеалы   | Активная жизненная позиция |
| <b>Формирование научного мировоззрения и культуры мышления</b>        |                               |                            |
| Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи | Взаимопомощь и взаимоуважение | Внимательность к деталям   |
| <b>Формирование коммуникативных навыков и культуры общения</b>        |                               |                            |
| Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей          | Взаимопомощь и взаимоуважение | Гибкость мышления          |

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» предусмотрено в обязательной части учебного плана, предметно-методический модуль по профилю "Физическая культура".

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

| Название ОПОП ВО | Часть УП | Семестр (ОФО) | Трудоемкость | Объем контактной работы (час) | СРС |  |
|------------------|----------|---------------|--------------|-------------------------------|-----|--|
|------------------|----------|---------------|--------------|-------------------------------|-----|--|



|                         |                                                                                                                                                                                                                      |           |           |           |          |            |                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|----------------------------------------|
| 6                       | Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «гимнастика» для 5-11 классов                                                              | РД6       | 4         | 4         | 0        | 14         | разноуровневые задачи и задания        |
| 7                       | Особенности организации урока по гимнастике для 5-11 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.                                                | РД7, РД11 | 4         | 14        | 0        | 14         | разноуровневые задачи и задания        |
| 8                       | Методика обучения двигательным действиям обучающихся 5-9 классов, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»                              | РД8, РД10 | 4         | 12        | 0        | 14         | разноуровневые задачи и задания        |
| 9                       | Методика обучения двигательным действиям обучающихся 10-11 классов, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»                            | РД9, РД10 | 4         | 12        | 0        | 14         | разноуровневые задачи и задания        |
| 10                      | Контроль физической и технической подготовленности по гимнастике для 5-11 классов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями | РД11      | 2         | 12        | 0        | 15         | разноуровневые задачи и задания, тест. |
| <b>Итого по таблице</b> |                                                                                                                                                                                                                      |           | <b>36</b> | <b>98</b> | <b>0</b> | <b>142</b> |                                        |

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

### 1 семестр

*Тема 1 Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.*

Содержание темы: Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОСы) по предмету "Физическая культура": нормативно-правовые основания; структура федерального компонента; обязательный минимум содержания; требования к уровню подготовки выпускников; порядок реализации федерального компонента.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Подготовка к тестированию.

*Тема 2 Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «гимнастика» для 1-4 классов.*

Содержание темы: Планирование и учет работы по гимнастике в школе: значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике в школе; основные документы планирования по гимнастике (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, план-конспект урока). В том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 3 Особенности организации урока по гимнастике для 1-4 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с особыми образовательными потребностями.*

Содержание темы: Организация урока по гимнастике (общие требования (виды уроков по физической культуре с гимнастической направленностью, структура занятия (подготовительная, основная, заключительная), способы проведения урока (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой) Организация урока и способы управления занимающимися (подготовка учителя, подготовка ученика, построение учащихся, подготовка инвентаря и оборудования, распределение и сбор мелкого инвентаря, помощники учителя, своевременность начала и окончания урока и т.д.). Особенности организации урока для лиц с особыми образовательными потребностями .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 4 Методика обучения двигательным действиям обучающихся 1-4 классов, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика».*

Содержание темы: Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Помощь и страховка. Методика исправления ошибок. Особенности обучения групповым и массовым упражнениям. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Особенности работы по гимнастике с лицами с особыми образовательными потребностями. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них. Упражнения для развития физических качеств. Методика обучения, обще подготовительные, специально подготовительные и подводящие упражнения в следующих видах гимнастических упражнений: прикладные упражнения, строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения на снарядах, содержание раздела «гимнастика» в школьных программах по физической культуре, спортивные снаряды и нестандартное оборудование.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 5 Контроль физической и технической подготовленности по гимнастике для 1-4 классов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.*

Содержание темы: Формирование УУД у учащихся младшего школьного возраста на уроках по гимнастике, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями. Контроль функционального состояния, достигнутого уровня техники в выполнении гимнастических элементов обучающихся и внесения соответствующих корректив в учебный процесс. Оценка и учёт успеваемости учащихся, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

## **2 семестр**

*Тема 6 Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «гимнастика» для 5-11 классов.*

Содержание темы: Планирование и учет работы по гимнастике в школе: значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике в школе; основные документы планирования по гимнастике (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, план-конспект урока). В том числе и для детей с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 7 Особенности организации урока по гимнастике для 5-11 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.*

Содержание темы: Формы организации занятий по гимнастике в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 8 Методика обучения двигательным действиям обучающихся 5-9 классов, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика».*

Содержание темы: Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Помощь и страховка. Методика исправления ошибок. Особенности обучения групповым и массовым упражнениям. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми среднего школьного возраста. Особенности

работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Особенности работы по гимнастике с лицами с особыми образовательными потребностями. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них. Упражнения для развития физических качеств. Методика обучения, обще подготовительные, специально подготовительные и подводящие упражнения в следующих видах гимнастических упражнений: прикладные упражнения, строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения на снарядах, содержание раздела «гимнастика» в школьных программах по физической культуре, спортивные снаряды и нестандартное оборудование.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 9 Методика обучения двигательным действиям обучающихся 10-11 классов, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика».*

Содержание темы: Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Помощь и страховка. Методика исправления ошибок. Особенности обучения групповым и массовым упражнениям. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми старшего школьного возраста. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Особенности работы по гимнастике с лицами с особыми образовательными потребностями. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них. Упражнения для развития физических качеств. Методика обучения, обще подготовительные, специально подготовительные и подводящие упражнения в следующих видах гимнастических упражнений: прикладные упражнения, строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения на снарядах, содержание раздела «гимнастика» в школьных программах по физической культуре, спортивные снаряды и нестандартное оборудование.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 10 Контроль физической и технической подготовленности по гимнастике для 5-11 классов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями.*

Содержание темы: Формирование УУД у учащихся среднего и старшего школьного возраста на уроках по гимнастике, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями. Контроль функционального состояния, достигнутого уровня техники в выполнении гимнастических элементов обучающихся и внесения соответствующих корректив в учебный процесс. Оценка и учёт успеваемости учащихся, в том с учетом числе для лиц с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Подготовка к тестированию.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Белова, Ю.В. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие / Д.В. Семенов, О.И. Ткачева; Ю.В. Белова .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 118 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807933> (дата обращения: 04.08.2025)

2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1859808> (Дата обращения - 05.09.2025)

3. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения / Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГУС, 2022 .— 63 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/809421> (дата обращения: 04.08.2025)

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651> (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

2. Мезенцева В.А.. Оздоровительная гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья : методические указания / Блинков С.Н., Башмак А.Ф.; Мезенцева В.А. — Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2021 .— 28 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/759052> (дата обращения: 04.08.2025)

### ***7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):***

1. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
4. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

### Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

### Программное обеспечение:

- □ VMware Horizon ViewStandard
- □ Adobe Acrobat Reader
- □ Adobe Flash Player
- □ Microsoft Office 2010 Standard Russian
- □ Mozilla Firefox Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА  
(ГИМНАСТИКА)**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2025

## 1 Перечень формируемых компетенций

| Название ОПОП ВО, сокращенное         | Код и формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                           | Код и формулировка индикатора достижения компетенции                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ОПК-15 : Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий                                                                                                                      | ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту                 |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь                                                            |
|                                       | ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями      |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузок и восстановление при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей                           |
|                                       | ОПК-7 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь                                                                                                             | ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту                                                                                          |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия                                                                                                 |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи                                                                                                                       |

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ОПК-3 «Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |     |           | Критерии оценивания результатов обучения |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|-----------|------------------------------------------|
|                                                      | Код                               | Тип | Результат |                                          |
|                                                      | ре                                | ре  |           |                                          |

|                                                                                                                                                                                            | 3-та | 3-та   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями      | РД 1 | Знание | Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик                                                                                                 | Перечисляет и дает оценочную характеристику физическим упражнениям и способам их выполнения                                                                      |
| ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы | РД 2 | Знание | Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик                                                                                                 | Перечисляет средства и методы с учетом направленности занятий физическими упражнениями                                                                           |
|                                                                                                                                                                                            | РД 3 | Умение | Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся | Разрабатывает и проводит занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и других базовых видов двигательной деятельности |
| ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановление при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей                           | РД 4 | Навык  | Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий                                                                                        | Регулирует объем и интенсивность нагрузки, время интервалов отдыха; проводит оперативную диагностику физического состояния занимающихся                          |

**Компетенция ОПК-7 «Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»**

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции                                              | Результаты обучения по дисциплине |                |                                                                                                                          | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   | Код результата                    | Тип результата | Результат                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту | РД 5                              | Знание         | Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний                                     | Дает описание травмоопасных и патогенных ситуаций, возникающих в залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями |
| ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия        | РД 6                              | Умение         | Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями; проводит профилактику травматизма | Демонстрирует грамотные действия по организации безопасности на тренировочной площадке                                                   |
| ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи                              | РД 7                              | Навык          | Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи                                                                      | Оказывает первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках                                                        |

**Компетенция ОПК-15 «Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий»**

Таблица 2.3 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции                                                                                                                       | Результаты обучения по дисциплине |             |                                                                                                                                                                                                                 | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            | Код ре-з-та                       | Тип ре-з-та | Результат                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту | РД 9                              | Знание      | Знает основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи | Излагает правила и алгоритмы действий при возникновении и травмоопасных ситуаций, обосновывает способы их устранения; оптимизирует размещение оборудования с учетом специфики занятий и соревнований |
| ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь                                            | РД 10                             | Умение      | Умеет учитывать качество и надежность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.                                                             | Осматривает инвентарь перед тренировочным занятием, ведет журнал учета эксплуатации и оборудования в процессе организации спортивных мероприятий; оказывает первую доврачебную помощь                |

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

| Контролируемые планируемые результаты обучения |                                                                                                                                                                                      | Контролируемые темы дисциплины                                                                                                                                                 | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС |                          |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                | Текущий контроль                                           | Промежуточная аттестация |
| Очная форма обучения                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                            |                          |
| РД1                                            | Знание : Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик                                                                     | 1.1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования                                                  | Разноуровневые задачи и задания                            | Тест                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                | Собеседование                                              | Тест                     |
| РД2                                            | Знание : Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик                                                                     | 1.2. Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «гимнастика» для 1-4 классов                    | Разноуровневые задачи и задания                            | Опрос                    |
|                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                | Собеседование                                              | Опрос                    |
| РД3                                            | Умение : Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке | 1.3. Особенности организации урока по гимнастике для 1-4 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с особыми образовательными потребностями. | Разноуровневые задачи и задания                            | Опрос                    |
|                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                | Собеседование                                              | Опрос                    |

|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                 |       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|
|      | е и оздоровлению занимающихся                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                 |       |
| РД4  | Навык : Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий                                                                                                 | 1.4. Методика обучения двигательным действиям обучающихся 1-4 классов, в том с учетом численности для лиц с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика» | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД5  | Знание : Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний                                                                                                                            | 1.5. Контроль физической и технической подготовки и владения гимнастикой для 1-4 классов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования                                                       | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД6  | Умение : Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями; проводит профилактику травматизма                                                                                        | 2.6. Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «гимнастика» для 5-11 классов                                               | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД7  | Навык : Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи                                                                                                                                                              | 2.7. Особенности организации урока по гимнастике для 5-11 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.                                 | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД8  | Знание : Знает содержание основных учебных и коррекционных программ, иерархию планов, принципы и алгоритмы планирования занятия по физической реабилитации с учетом положений теории адаптивной физической культуры      | 2.8. Методика обучения двигательным действиям обучающихся 5-9 классов, в том с учетом численности с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»         | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД9  | Знание : Знает основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи | 2.9. Методика обучения двигательным действиям обучающихся 10-11 классов, в том с учетом численности с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»       | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |
| РД10 | Умение : Умеет учитывать качество и надежность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.                                                           | 2.8. Методика обучения двигательным действиям обучающихся 5-9 классов, в том с учетом численности с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»         | Разноуровневые задачи и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            | Собеседование                   | Опрос |

|      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                  |       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|
|      |                                                                                                                                                                   | 2.9. Методика обучения двигательным действиям обучающихся 10-11 классов, в том числе с учетом особенностей образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «гимнастика»                 | Разноуровневые задания и задания | Опрос |
|      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | Собеседование                    | Опрос |
| РД11 | Умение : Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий | 2.7. Особенности организации урока по гимнастике для 5-11 классов с учетом требований образовательных стандартов, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.                                        | Разноуровневые задания и задания | Тест  |
|      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | Собеседование                    | Тест  |
|      |                                                                                                                                                                   | 2.10. Контроль физической и технической подготовленности по гимнастике для 5-11 классов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе для лиц с особыми образовательными потребностями | Разноуровневые задания и задания | Тест  |
|      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | Собеседование                    | Тест  |

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

| Вид учебной деятельности | Собеседование №1-№2 (по 10 баллов за каждую) | Разноуровневые задания и задания №1-№2 (по 10 баллов за каждую) | Разноуровневые задания и задания №3-№4 (по 10 баллов за каждую) | Список вопросов | Тест (по 10 баллов за каждую) | Итого |
|--------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-------|
| Лекции                   | 20                                           |                                                                 |                                                                 |                 |                               | 20    |
| Практические занятия     |                                              | 20                                                              | 20                                                              |                 |                               | 40    |
| Самостоятельная работа   |                                              |                                                                 |                                                                 |                 | 10                            | 10    |
| Промежуточная аттестация |                                              |                                                                 |                                                                 | 20              | 10                            | 30    |
| Итого                    | 20                                           | 20                                                              | 20                                                              | 20              | 20                            | 100   |

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

| Сумма баллов по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика качества сформированности компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| от 91 до 100               | «зачтено» / «отлично»              | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90                | «зачтено» / «хорошо»               | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности.                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|             |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                      | ости, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| от 61 до 75 | «зачтено» / «удовлетворительно»      | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.                                                                                                                                                                                                                                               |
| от 0 до 40  | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.                                                                                                                                                                                                                                 |

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

#### Перечень тем для собеседования

I. "Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования"

1. нормативно-правовые основания;
2. структура федерального компонента;
3. обязательный минимум содержания;
4. требования к уровню подготовки выпускников

II. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования

1. "Закон об образовании в Российской Федерации" № 273 ФЗ,
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по виду спорта:
  - нормативно-правовые основания;
  - структура федерального компонента;
  - обязательный минимум содержания;
  - требования к уровню подготовки спортсменов;
  - порядок реализации федерального компонента.

#### Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

#### Шкала оценки

| № | Баллы  | Описание                                                                                                |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8 - 10 | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему                                            |
| 4 | 6 - 7  | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил значительные неточности |
| 3 | 4 - 5  | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему                                                |
| 2 | 2 - 3  | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему                                                  |
| 1 | 0 - 1  | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему                                                     |

## 5.2 Пример разноуровневых задач и заданий

Необходимо разработать 5 конспекто урока по физической культуре для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями (содержание основной части подбирается исходя их содержания примерных программ по предмету физическая культура для специальных коррекционных школ).

Оформить конспект урока согласно шаблона.

### Конспект урока №1

Тема: \_\_\_\_\_

Группа занимающихся (класс) \_\_\_\_\_

Задачи урока \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

| Часть урока      | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|----------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| Подготовительная |                |            |           |                                      |
| Основная         |                |            |           |                                      |
| Заключительная   |                |            |           |                                      |

### Краткие методические указания

#### Методические рекомендации для подготовки конспекта урока

Конспект урока является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении конспекта урока определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. Студент при написании конспекта должен учитывать задачи основной части занятия, чтобы правильно подобрать комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения того или иного технического приёма.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по

структуре, по характеру проявления физических качеств. Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.

- Грамотно и корректно сформулированы конкретные задачи урока и последовательность их решения;
- Предлагаемое содержание урока соответствует поставленным задачам, подготовленности занимающихся и условиям его проведения;
- Соблюдается структура урока по времени и содержанию материала;
- В конспекте урока присутствует обоснованность предлагаемых упражнений, дозировки нагрузки;
- Целесообразно подобраны и подробно раскрыты организационно-методические указания в конспекте урока;
- Терминологическая грамотность записаны упражнения.

Конспект не оценивается, если в конспекте имеются следующие существенные недостатки:

- Отсутствует правильная постановка конкретных целей и задач;

Неправильно подобраны комплексы упражнений и величина нагрузки для различных групп занимающихся

#### *Шкала оценки*

| № | Баллы  | Описание                                                                                                  |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8 - 10 | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему                                              |
| 4 | 6 - 7  | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3 | 4 - 5  | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему                                                  |
| 2 | 2 - 3  | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему                                                    |
| 1 | 0 - 1  | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему                                                       |

### 5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Разработать положение о проведении соревнований для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями

Шаблон "Положения о соревновании"

#### **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по спортивной гимнастике**

**Место проведение** \_\_\_\_\_

**Учащиеся** \_\_\_\_\_

**1. Цель:**

**Задачи:**

**2. Время и место проведения:**

Соревнования проводятся \_\_\_\_\_

Начало соревнований \_\_\_\_\_

**3. Руководство проведением соревнований:**

Главный судья – \_\_\_\_\_

Судья \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

**4. Участники соревнований:**

К соревнованиям допускаются учащиеся \_\_\_\_\_

Количество участников – \_\_\_\_\_

**5. Определение победителей:**

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

**6. Награждение:**

Призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

#### **ПРАВИЛА**

проведения соревнований по спортивной гимнастике.

- Построение (участники выходят под музыку)
- Приветствие судьи с участниками соревнований. Напутствующие слова:  
«Желаем победить в честной борьбе и всем остаться с хорошим настроением!»  
И.Т.Д.

Главный судья: \_\_\_\_\_

Судья на этапах: \_\_\_\_\_

**7.Этапы соревнований.**

- **8.Подведение итогов (подсчет результатов)**

- Построение.
- **9.Награждение победителя, вручения диплома и медали.**

Выход из зала.

*Краткие методические указания*

Разноуровневые задачи и задание является частично регламентированной, практико-ориентированной задачей, имеющей нестандартное решение и позволяющей диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, для решения практических задач. В процессе защиты разноуровневых задач и заданий студенты учатся аргументировать собственную точку зрения, демонстрируют понимание способов

применения знания в практической плоскости его применения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Студенту после освоения лекционного и практического материала предлагается составить рабочие документы по вышеперечисленным темам (проектная документация, технологическая карта проектного задания, презентация проекта и т.п.). Затем на практическом занятии провести (по графику) защиту задания.

Основным условием положительной оценки за разработку является наличие творческих компонентов педагогического воздействия (педагогического приема, не стандартного учебного задания, использование не традиционного инвентаря и т.п.). На заключительном практическом занятии студенты защищают свои разработки в виде сообщения с последующим интерактивным обсуждением в группе.

#### *Шкала оценки*

| № | Баллы  | Описание                                                                                                  |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8 - 10 | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему                                              |
| 4 | 6 - 7  | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3 | 4 - 5  | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему                                                  |
| 2 | 2 - 3  | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему                                                    |
| 1 | 0 - 1  | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему                                                       |

#### **5.4 Примерные темы для опроса**

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования
2. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования
3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.
4. Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.
5. Структура урока по гимнастике с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
6. Оборудование спортивных площадок для занятий гимнастикой.
7. Организация и содержание работы по гимнастике в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.
8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
12. Принципы тренировки.
13. Средства, методы тренировки в гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по гимнастике, с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
18. Предупреждение травм.
19. Организация и проведение соревнований по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
20. Положение о соревновании и его составление по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

#### *Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно сдать экзамен по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

#### *Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 19–20 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4      | 16–18 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.                                                                                                      |
| 3      | 13–15 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.                                                                                                                                                                                                                                |
| 2      | 9–12  | Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1      | 0–8   | Проявляется полное отсутствие знаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### **5.5 Примеры тестовых заданий**

#### **1 семестр**

1. Гимнастика – ЭТО ..... воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости:

А) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

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

2. Выбери основные задачи гимнастики:

А) 1. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. 2. Гармоническое развитие ноги, направленное на всестороннее совершенствование удара ноги, укрепление голени, обеспечивающее творческое долголетие

Б) Гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие. 2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями. 3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств

В). Формирование организаторских умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. 2. Воспитание и совершенствование физических способностей для работы грузчиком, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие.

3. Методы — это ..... дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся:

А) Структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) Способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

4. Классификация видов гимнастики:

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

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

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

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

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

Г) Тяжелая атлетика

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

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

8. История гимнастики — это .....

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

9. Гимнастическая терминология — это...:

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

10. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...:

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

11. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А) формированность, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

12. Все гимнастические термины делятся на две основные группы: ...

А) положительные и отрицательные термины

Б) общие и конкретные термины

13. Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии...:

А) в полном объеме

Б) в не полном объеме

14. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...:

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

15. Расшифруйте смешанную запись о.с.:

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

16. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой ..... в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение:

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

17. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение. 2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

18. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их:

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

19. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение .....: А) техники

- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

20. Методика – это...:

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

21. Это знание об упражнении, его теории, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью:

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

22. Размещение учащихся для совместных действий:

- А) Колонна
- Б) Шеренга
- В) Фланг
- Г) Строй

23. Расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне:

- А) Шеренга
- Б) Колонна
- В) Интервал
- Г) Дистанция

## Итоговый тест

### 2 семестр

1. Выбрать правильное определение термину «присед»:

- a) приседание, выполняемое на половину амплитуды;
- b) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- c) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- d) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

2. Что означает понятие «сед» в гимнастической терминологии? *(выбрать правильный ответ):*

- a) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- b) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- c) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;

- d) все ответы верны;
- e) все ответы не верны.

3. Что означает понятие «равновесие» в гимнастической терминологии? (выбрать правильный ответ):

- a) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;
- b) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- c) сед с предельно разведенными ногами в стороны; туловище вертикально; руки в стороны;
- d) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

4. Вис – это ....:

- a) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- b) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- c) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- d) способ, с помощью которого учащийся держится за гимнастический снаряд, удерживает предметы или партнера.

5. Упор – это ....:

- a) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- b) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- c) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- d) такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

6. Что означает понятие «мах» в гимнастической терминологии:

- a) колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда;
- b) колебательные движения отдельных частей тела относительно других;
- c) колебательные движения тела вместе со снарядом.
- d) круговое движение тела через голову с промежуточной опорой.

7. Какова первоначальная последовательность обучения строевым упражнениям? (выбрать правильный ответ):

- a) упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях – размыкания, смыкания;
- b) упражнения в закругленных направлениях – упражнения на месте – упражнения в прямых направлениях;
- c) упражнения на месте – упражнения в движении – размыкания, смыкания;
- d) размыкания, смыкания - упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях.

8. Назовите основные задачи урока гимнастики школе:

- a) образовательные, воспитательные, социализирующие;
- b) оздоровительные, воспитательные, развивающие;
- c) образовательные, оздоровительные, развивающие;
- d) развивающие, образовательные, воспитательные, оздоровительные.

9. В каком случае необходимо проводить инструктаж по ТБ на уроках гимнастики:

- a) на водном уроке полугодия;
- b) на водном уроке учебной четверти;

- c) на каждом уроке;
- d) в начале каждой темы (раздела).

10. Методика - это ...:

- a) логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающие объективные закономерности развития природы и общества;
- b) совокупность способов проведения какой-либо работы;
- c) описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности.

11. Что подразумевает посменный способ организации учащихся на уроке:

- a) выполняется одно и тоже задание по сменам;
- b) учащиеся выполняют одно и тоже задание на одинаковых снарядах;
- c) учащиеся распределены по группам;
- d) применяется для комплексного развития физических качеств, преимущественно в старших классах.

1. Продолжительность основной части урока составляет (мин.)...:

- a) 25 - 35;
- b) 35 - 40;
- c) 20 - 30;
- d) 25 - 30.

1. Назовите задачу основной части урока:

- a) подготовка организма к предстоящей деятельности;
- b) восстановление организма до исходного уровня;
- c) формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

1. Назовите задачу подготовительной части урока ...:

- a) восстановление организма до исходного уровня;
- b) формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения: овладение школой движений;
- c) восстановление организма до исходного уровня;
- d) развитие волевых и физических качеств.

15. Кто из учащихся должен находится во главе колонны при движении по залу ...:

- a) самый высокий ученик;
- b) самый низкорослый ученик;
- c) физорг группы;
- d) ученик, способный сохранять определенный темп передвижения.

16. В каком месте должен находится учитель в момент передвижения класса в обход по залу, чтобы наблюдать весь класс:

- a) в центре (двигаясь на встречу классу);
- b) в углу зала;
- c) впереди колонны.

17. Какие игры необходимо проводить в заключительной части урока:

- a) на развитие физических качеств;
- b) эстафеты;
- c) игры с применением разнообразного инвентаря;
- d) на внимание.

18. Назовите педагогическую классификацию ОРУ:
- a) подготовительные, развивающие, подводящие, имитационные;
  - b) подготовительные, подводящие, развивающие;
  - c) развивающие, подготовительные, имитационные;
  - d) упражнения: для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела.
19. Какие задачи решаются с помощью ОРУ:
- a) формирование правильной осанки;
  - b) укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем;
  - c) развитие физических качеств;
  - d) все вышеперечисленные задачи.
20. Какой способ организации учащихся применяется при проведении ОРУ на месте:
- a) групповой;
  - b) посменный;
  - c) фронтальный;
  - d) круговой тренировки.
21. Какой способ применяется при работе класса одновременно на нескольких снарядах:
- a) поточно-групповой;
  - b) круговой тренировки;
  - c) групповой;
  - d) посменный.
22. Выберите норму нагрузки по ЧСС при проведении уроков физической культуры:
- a) 100 - 140;
  - b) 80 - 120;
  - c) 140 – 180;
  - d) 120 - 160.
23. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на начальном этапе (создание представления об изучаемом упражнении):
- a) целостного упражнения;
  - b) словесный и метод показа;
  - c) подводящих упражнений;
  - d) метод расчлененного разучивания.
24. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания:
- a) словесный и метод показа;
  - b) методы целостного и расчлененного разучивания;
  - c) метод решения частных двигательных задач;
  - d) метод программированного обучения.
25. Какие методы применяются для обучения гимнастическим упражнениям на этапе совершенствования:
- a) подводящих упражнений;
  - b) словесный и метод показа;
  - c) стандартного, переменного упражнения, игровой и соревновательный;
  - d) метод целостного упражнения, метод разучивания по частям.
26. Назовите три основных физических качества, которые развивает гимнастика:
- a) сила, ловкость, быстрота;
  - b) ловкость, сила, выносливость;
  - c) сила, ловкость, гибкость;
  - d) выносливость, гибкость, ловкость.
27. Какой документ планирования учебного процесса составляется первоначально:
- a) план-конспект урока;

- b) тематизированная рабочая программа;
- c) годовой план-график распределения учебного материала;
- d) тематическое планирование (планирование учебного материала).

28. На основании какого документа составляется план-конспект урока:

- a) годовой план-график распределения учебного материала;
- b) тематическое планирование (планирование учебного материала);
- c) комплексная программа физического воспитания.

29. Когда ставится союз «и» при записи упражнений:

- a) между элементами в комбинации, где возможна пауза, позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
- b) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего;
- c) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
- d) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего.

30. Когда ставится предлог «с» при записи упражнений:

- a) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего;
- b) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
- c) между элементами в комбинации, где возможна пауза позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
- d) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего.

#### *Краткие методические указания*

Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Далее проводятся индивидуальные беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. После этого студентам выдаются тестовые опросники для самостоятельного прохождения тестирования или преподаватель зачитывает вопросы очно, и затем проводит проверку результатов. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

#### *Шкала оценки*

| № | Баллы  | Описание                                                                                                        |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8 - 10 | выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания                                              |
| 4 | 6 - 7  | выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки |
| 3 | 4 - 5  | выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки |
| 2 | 2 - 3  | выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки   |
| 1 | 0 - 1  | выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки   |