

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

индекс наименование профессионального модуля

МДК.03.03. Гимнастика с методикой преподавания

индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

код

наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.03 Гимнастика с методикой преподавания, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация
разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, МДК 03.03 Гимнастика с методикой преподавания.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.03 Гимнастика с методикой преподавания.

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции (код компетенции)	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Основы гимнастических упражнений	ПК 3.1	60	Практико-ориентированные задания	7
2	Общеразвивающие упражнения и их классификация	ПК 3.2 ПК 3.4		Практико-ориентированные задания Доклад	7 6
		Всего	60		20

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
1 / 3 семестр**

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Строевые упражнения (3 вида)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 45 баллов, минимальная – 27 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент знает команды, владеет терминологией, демонстрирует умение подавать команды

12	Студент знает команды, владеет терминологией, демонстрирует умение подавать команды, с допуском не более одной ошибки
9	Студент знает команды, демонстрирует умение подавать команды с допуском не более двух ошибок

2. Прикладные упражнения (лазание по канату в два приема)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	знает способы лазания по канату и может их продемонстрировать
12	знает способы лазания по канату, но демонстрирует с незначительными ошибками
9	студент знает способы лазания по канату, но демонстрирует с грубыми ошибками

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Характеристика гимнастической терминологии.
3. Способы образования терминов, правила сокращения.
4. Формы и типы записи упражнений без предмета.
5. Формы и типы записи упражнений с предметами.
6. Формы и типы записи упражнений со снарядами.
7. Формы и типы записи упражнений в парах.
8. Формы и типы записи акробатических упражнений.
9. Формы и типы записи вольных упражнений.
10. Средства гимнастики. Гимнастическая терминология.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1

Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

Вопрос №1

Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие.

- А) гимнастика
- В) акробатика
- С) спорт
- Д) физическая культура

Вопрос №2

Гимнастические упражнения

- А) могут улучшать различные физические способности
- В) способствуют равномерному развитию мускулатуры
- С) формируют красивую осанку
- Д) улучшают деятельность внутренних органов и систем организма
- Е) способствуют развитию ожирения

Вопрос №3

Впервые слово «гимнастика» появилось

- А) у древних римлян в VIII в. до н. э.
- В) у древних греков в VIII в. до н. э.
- С) у древних римлян в XII в. до н. э.
- Д) у древних греков в VII в. до н. э.

Вопрос №4

«гимнастика» В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ОЗНАЧАЕТ

- А) «ВЫПОЛНЯЮ, УПРАЖНЯЮ»
- В) «ТРЕНИРУЮ, УПРАЖНЯЮ»
- С) «ТРЕНИРУЮ, ЗАНИМАЮСЬ»

Вопрос №5

Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел

- А) Петр I

- В) Петр II
- С) Николай I

Вопрос №6

Абсолютными олимпийскими чемпионами в разные годы были среди мужчин

- А) В. Чукарин
- В) Б. Шахлин
- С) В. Чкалов
- Д) А. Немов
- Е) А. Батин

Вопрос №7

Обладатель девяти золотых, пяти серебряных и четырех бронзовых олимпийских медалей.(спортивная гимнастика) Являлась самой титулованной спортсменкой за всю историю Олимпиад до 31 июля 2012 года .

- А) Лариса Селезнева
- В) Клара Латынина
- С) Лариса Латынина

Вопрос №8

программа соревнований по спортивной гимнастике состоит

- А) у мужчин из 6 видов, у женщин из 4 видов
- В) у мужчин из 4 видов, у женщин из 6 видов
- С) у мужчин из 6 видов, у женщин из 6 видов
- Д) у мужчин из 4 видов, у женщин из 4 видов

Вопрос №9

В мужское многоборье входят

- А) вольные упражнения
- В) упражнения на коне с ручками
- С) упражнения на перпендикулярных брусьях
- Д) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину
- Е) опорный прыжок через гимнастического коня в длину

Вопрос №10

Женщины выполняют

- А) упражнения на низких брусьях
- В) вольные упражнения
- С) на гимнастическом палке
- Д) упражнения на брусьях разной высоты
- Е) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину

Вопрос №11

Гимнасты соревнуются по двум программам:

- А) обязательной
- В) произвольной
- С) вынужденной
- Д) большой и маленькой

Вопрос №12

Во всех видах гимнастического многоборья, кроме опорных прыжков, для выполнения упражнения представляется

- А) одна попытка, в опорных прыжках – две.

В) две попытки, в опорных прыжках – три.

С) три попытки, в опорных прыжках – две.

Вопрос №13

Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно

А) с друзьями или самостоятельно

В) самостоятельно, но соблюдая технику упражнений

С) только с преподавателем (тренером) или его помощником

Д) только с преподавателем

Вопрос №14

Началом и окончанием выполнения упражнения является

А) основная стойка

В) стойка на руках

С) свисток судьи

Вопрос №15

Кто является российским гимнастом, четырёхкратным олимпийским чемпионом, пятикратным чемпионом мира, завоевавшим первую серьёзную награду в 13 лет, выступая на молодёжном первенстве СССР в 1989 году

А) Александр Дитятин

В) Алексей Немов

С) Николай Андрианов

Д) Виктор Чукарин

Правильные ответы, решения к тесту:

Вопрос №1

Правильный ответ — А

Вопрос №2

Правильный ответ — А, В, С, D

Вопрос №3

Правильный ответ — В

Вопрос №4

Правильный ответ — В

Вопрос №5

Правильный ответ — А

Вопрос №6

Правильный ответ — А, В, D

Вопрос №7

Правильный ответ — С

Вопрос №8

Правильный ответ — А

Вопрос №9

Правильный ответ — А, В, E

Вопрос №10

Правильный ответ — В, D, E

Вопрос №11

Правильный ответ — А, В

Вопрос №12

Правильный ответ — А

Вопрос №13

Правильный ответ — С

Вопрос №14

Правильный ответ — А

Вопрос №15

Правильный ответ — В

Критерии оценки	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

2 / 4 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Вольные упражнения №1 и №2

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 27 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с незначительными ошибками в принимаемых положениях
12	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку со средними ошибками в принимаемых положениях
9	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с грубыми ошибками в принимаемых положениях

2. Прикладные упражнения (лазание по канату в три приема)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	знает способы лазания по канату и может их продемонстрировать
12	знает способы лазания по канату, но демонстрирует с незначительными ошибками

9	студент знает способы лазания по канату, но демонстрирует с грубыми ошибками
---	--

3. Акробатика

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с незначительными ошибками в принимаемых положениях
12	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку со средними ошибками в принимаемых положениях
9	Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с грубыми ошибками в принимаемых положениях

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.
2. Строевые упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
3. Прикладные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
4. Прыжки. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
5. Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
6. Вольные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
7. Методика использования строевых и ОРУ.
8. Классификация общеразвивающих упражнений.
9. Методика проведения общеразвивающих упражнений способом "По рассказу".
10. Методика проведения общеразвивающих упражнений способом "По показу".

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в
----------------------------	-----------------

	баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

Тест 1

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что называют атлетической гимнастикой?

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

2. Что означает слово «гимнастика»?

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

3. Утренняя гимнастика это –

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

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

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

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

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

6. К спортивным видам гимнастики относят:

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

7. Основная цель утренней гимнастики:

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

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а – сила (+);
- б – скорость;
- в – красота;
- г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

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

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

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

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- а – вводный, основной, заключительный (+);

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

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

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

13. Что называют стретчингом?

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

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

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

15. Определение слова «акробатика»:

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

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- а – бег по пересеченной местности;
- б – бег на тренажере;
- в – марафонский бег;
- г – равномерный непрерывный бег (+).

17. Какую систему организма тренирует бег:

- а – дыхательная система (+);
- б – мышечная система;
- в – все системы организма;
- г – сердечно-сосудистая система.

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

- а – скоростные качества (+);
- б – сила;
- в – ловкость;

г – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

- а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);
- б – приседания;
- в – бег на скорость;
- г – прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

- а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- в – последовательное выполнение акробатических упражнений (+);
- г – выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- а – наклоны в положении сидя (+);
- б – наклоны в положении лежа;
- в – наклоны в положении стоя;
- г – сгибание рук и ног в положении лежа.

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

- а – условный рефлекс;
- б – мышечная память (+);
- в – моторика;
- г – кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

- а – выполнение стоек (+);
- б – повороты и наклоны;
- в – челночный бег;
- г – все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- а – сердечно-сосудистой системы;
- б – вестибулярный аппарат (+);
- в – дыхательную систему;
- г – опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

- а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления (+);
- в – бег на короткие дистанции;
- г – спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

- а – один из способов усовершенствования физической формы;
- б – разные виды беговых нагрузок;
- в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья (+);
- г – упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

- а – развитие выносливости;
- б – укрепление мышечной ткани;
- в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);
- г – повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

- а – все формы контроля со стороны педагога;
- б – ежедневный тренировочный процесс;
- в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы (+);
- г – возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- а – доступность, четкость, краткость (+);
- б – подробное раскрытие всех деталей;
- в – сформированность;
- г – точность.

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

- а – исходная позиция;
- б – основная стойка;
- в – равновесие (+);
- г – балансирование.

31. Классификация видов гимнастики:

- а – тренировочные;
- б – развивающие;
- в – основные;
- г – оздоровительные, развивающие, спортивные (+);

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

- а – упор;
- б – вис;
- в – опора (+);
- г – приседание.

33. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- а – легкая атлетика;
- б – стретчинг;
- в – акробатика (+);
- г – аэробика.

34. Вис это –

- а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
- б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
- в – способ удерживания на снаряде;
- г – хват сверху на ширине плеч.

35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

- а – комплекс;
- б – комбинация (+);
- в – каскад;
- г – упражнения.

36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

- а – округлая спина;
- б – резкий толчок;
- в – группировка;
- г – опора о мат (+).

37. Что относят к спортивным видам гимнастики?

- а – ритмическая, танцевальная;
- б – спортивная, акробатическая;
- в – художественная;
- г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 37 баллов, минимальная – 16 баллов.

Критерии оценки	
37-29	86-100% правильных ответов теста
28-22	71-85% правильных ответов теста
16	не менее 55% правильных ответов теста

Тест 2

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу +

- б) выносливость
- в) скорость

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость +
- в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) учитель +

4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) опорный прыжок +
- б) упражнение с лентами
- в) сальто

5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с кольцами
- б) сальто
- в) лазание +

6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с лентами
- б) упражнения на равновесие +
- в) сальто

7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

- а) да
- б) может, если учитель отлучился
- в) нет +

8. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

9. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты +
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками +

10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя
- б) наклон вперед из положения сидя +

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
- б) сгибание и разгибание рук стоя
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту

12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения +
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

- а) 40-х годов
- б) 30-х годов
- в) первых лет советской власти +

15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

- а) образовательные и воспитательные +
- б) оздоровительные и воспитательные
- в) оздоровительные и образовательные

16. Верны ли утверждения:

- 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
 - 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
- а) только 1
 - б) только 2 +
 - в) оба верны

17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

- а) 1944
- б) 1942
- в) 1943 +

18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий,

естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:

- а) орудия
- б) средства +
- в) производство

19. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4 +

20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт +
- в) Горский

21. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:

- а) 1934-1935 +
- б) 1924-1925
- в) 1936-1937

22. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:

- а) снижения
- б) стабилизации +
- в) приобретения

23. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми:

- а) прохождение
- б) штудирование
- в) усвоение +

24. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек +
- в) все разновидности бега

25. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны +

26. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

- а) петель, узлом и восьмеркой
- б) стоя, петель и восьмеркой +
- в) стоя, сидя и восьмеркой

27. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. +
- б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

28. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасное средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

29. Гимнастическая терминология:

- а) 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 +
- б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

30. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность +
- в) формируемость, развитие, совершенствование

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 16 баллов.

Критерии оценки	
30-26	86-100% правильных ответов теста
25-20	71-85% правильных ответов теста
16	не менее 55% правильных ответов теста

3 / 5 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Опорный прыжок

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент выполняет опорный прыжок с незначительными отклонениями в технике, может получить от мелкой до средней ошибки по системе оценивания
12	Студент выполняет опорный прыжок со средними сбавками в каждой фазе прыжка
9	Студент выполняет опорный прыжок с грубыми сбавками

2. Проведение ОРУ (по предварительному рассказу и показу/по разделениям)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
12	Студент хорошо владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
9	Студент плохо владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения

3. Акробатика

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент знает акробатическую комбинацию, выполняет акробатическую комбинацию с мелкими ошибками
12	Студент знает акробатическую комбинацию, выполняет

	акробатическую комбинацию со средними ошибками
9	Студент знает акробатическую комбинацию, выполняет акробатическую комбинацию с грубыми ошибками

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Методика проведения общеразвивающих упражнений способом "С предварительным рассказом и показом".
2. Методика проведения общеразвивающих упражнений способом "По разделениям".
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений способом "Поток".
4. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с предметами.
5. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
6. Методика проведения общеразвивающих упражнений с мячом.
7. Методика проведения общеразвивающих упражнений со скакалкой.
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гантелями.
9. Методика проведения общеразвивающих упражнений с обручем.
10. Особенности записи общеразвивающих упражнений с предметами.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

1. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:

- а) Сед ноги в стороны
- б) Полушпагат
- в) Шпагат +
- г) Выпад

2. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:

- а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление+
- б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление
- в) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
- г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

3. Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:

- а) правая и левая
- б) толчковая и маховая+
- в) передняя и задняя
- г) подъемная и отталкивающаяся

4. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

- а) опорные и неопорные +
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места
- г) со скакалкой и без скакалки

5. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

- а) Раздвижение
- б) Расхождение
- в) Передвижение
- г) Размыкание+

6. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

- а) Прелазанье
- б) Лазанье +
- в) Ползанье

7. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) Равновесие +
- б) Балансирование
- в) Основная стойка
- г) Исходное положение

8. Что такое гимнастическая терминология?

- а) 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 +
- б) система терминов для использования правил 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

9. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность +
- в) формируемость, развитие, совершенствование

10. Определите, что такое строевые упражнения:

- а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
- б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
- в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. +

11. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке?

- а) Энергичное отталкивание ногами;
- б) Круглая спина;
- в) Опора головой о мат; +
- г) Прижимание к груди согнутых ног.

12. Дайте определение понятию “гимнастика”:

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

13. Дайте определение прыжку:

- а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.
- б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним. +
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

14. Что такое простые прыжки?

- а) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.
- б) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.
- в) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.+

15. Дайте определение опорным прыжкам:

- а) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
- б) прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом. +
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

16. Что такое кач?

- а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.
- б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.+

17. Выберите вариант, в котором отмечено все, что используется для развития мышечной силы:

- 1) упражнения с преодолением веса собственного тела
 - 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре
 - 3) лазание по канату, шесту, лестнице
 - 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.
- а) 1, 2, 3
 - б) 2, 3, 4
 - в) 1, 2, 3, 4 +

18. Выберите фамилию ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт +
- в) Горский

19. Название способности человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом:

- а) память на движения +
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

20. Что такое методика?

- а) Совокупность упражнений и дозировок
- б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- в) Совокупность элементов и снарядов
- г) Совокупность средств и методов+

21. Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью?

- а) Навык
- б) Умение+
- в) Ощущение
- г) Чувства

22. Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:

- а) Строй
- б) Перестроение
- в) Построение
- г) Колонна+

23. Название передвижения из одного строя в другой:

- а) Переход +
- б) Перестроение
- в) Построение
- г) Передвижение

24. Где обычно выполняются упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?

- а) на скамейке +
- б) на бревне
- в) на брусках
- г) на дорожке

25. Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд:

- а) Хват +
- б) Захват
- в) Ухват
- г) Перехват

26. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется так:

- а) Перекаты и кувырки +
- б) Группировки и перекаты
- в) Перевороты
- г) Переворачивание

27. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

- а) Стойка
- б) Перекат

- в) Стойка на лопатках +
- г) Перекат с доставанием пола ногами за головой

28. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

- а) аэробика
- б) акробатика+
- в) зарядка
- г) кувырки относятся к легкой атлетике

29. Определите, что такое хват сверху:

- а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусках – вперед. +
- б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.
- в) хват, при котором руки гимнасты скрещены.

30. Определите, что такое хват снизу:

- а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусках – вперед.
- б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.
- в) хват, при котором положение кистей противоположно хвату сверху.+

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 16 баллов.

Критерии оценки	
30-26	86-100% правильных ответов теста
25-20	71-85% правильных ответов теста
16	не менее 55% правильных ответов теста

4 / 6 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Опорный прыжок (через коня в длину/ширину)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент выполняет опорный прыжок с незначительными отклонениями в технике, может

	получить от мелкой до средней ошибки по системе оценивания
12	Студент выполняет опорный прыжок со средними сбавками в каждой фазе прыжка
9	Студент выполняет опорный прыжок с грубыми сбавками

2. Проведение ОРУ (поточным способом/с предметами/со снарядами)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 45 баллов, минимальная – 27 баллов.

Критерии оценки	
15	Студент владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
12	Студент хорошо владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
9	Студент плохо владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
2. Методика проведения общеразвивающих упражнений с мячом.
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений со скакалкой.
4. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гантелями.
5. Методика проведения общеразвивающих упражнений с обручем.
6. Особенности записи общеразвивающих упражнений с предметами.
7. Особенности проведения общеразвивающих упражнений со снарядами.
8. Особенности записи общеразвивающих упражнений со снарядами.
9. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.
10. Методика проведения общеразвивающих упражнений со шведской стенкой.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в
---------------------	----------

	баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1. Теория спортивной подготовки включает:

- а) спортивную тренировку +
- б) духовную тренировку
- в) опыт

2. При использовании какого метода обеспечивается высокая плотность тренировочного занятия?

- 1) группового
- 2) индивидуального
- 3) последовательного
- 4) фронтального +

3. В чём различие между подготовкой и подготовленностью спортсмена:

- а) подготовка — результат, подготовленность — процесс
- б) различий нет
- в) подготовка — процесс, подготовленность — результат +

4. Базовый тренировочный эффект характеризуется

- а) процессами, происходящими в организме и являющимися следствием выполнения упражнения и ответной реакцией систем организма на данное упражнение или занятие
- б) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия +

в) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают на следующий день после тренировки

г) процессами, происходящими в организме после выполнения упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают через день после тренировки

5. Какие существуют циклы подготовки:

- а) миницикл
- б) микроцикл +
- в) цикл средней подготовки

6. Какие существуют циклы подготовки:

- а) мезоцикл +
- б) цикл минимальной подготовки
- в) цикл максимальной подготовки

7. Какие существуют циклы подготовки:

- а) максицикл
- б) макроцикл +
- в) цикл максимальной подготовки

8. Недельное планирование тренировочного процесса зависит от специфики:

- а) каждого ученика
- б) преподавательской программы
- в) вида спорта +

9. Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите:

- а) система правил
- б) система игры +
- в) система занятия

10. Операция, определяющая соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:

- а) основа
- б) контроль +
- в) фундамент

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов

Критерии оценки	
30-26	86-100% правильных ответов теста
25-20	71-85% правильных ответов теста

16	не менее 55% правильных ответов теста
----	---------------------------------------

5 / 7 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Упражнения на снарядах

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
30	Студент знает комбинацию на снаряде, и может ее продемонстрировать с мелкими и средними сбавками
20	Студент знает комбинацию на снаряде, и может ее продемонстрировать со средними ошибками в отдельных технических элементах
10	Студент знает комбинацию на снаряде, и может ее продемонстрировать с грубыми ошибками в отдельных технических элементах

2. Составление комбинаций на гимнастических снарядах

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
30	Студент составил гимнастические комбинации в соответствии с требованиями составления, расценил каждый элемент по сложности, учел правила записи комбинации, а так же гимнастическую терминологию
20	Студент составил гимнастические комбинации в соответствии с требованиями составления, расценил каждый элемент по сложности, учел правила записи комбинации, имеются незначительные ошибки в терминологии, в вольных упражнениях не хватает 1 акробатического элемента
10	Студент, составил гимнастические комбинации в соответствии с требованиями составления, не расценил каждый, учел правила записи комбинации, имеются ошибки в терминологии, в вольных упражнениях не хватает 2 акробатических элементов

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Виды гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений по группам.
3. Гимнастическая терминология. Основные термины ОРУ и на гимнастических снарядах.
4. Предупреждение травматизма. Виды страховки и помощи. Методика использования.
5. Этапы обучения двигательному действию. Задачи, содержание, методика.
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
8. Общие закономерности техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
9. Методика составления конспекта урока по гимнастике, постановка задач.
10. Типовая структура школьного урока по гимнастике.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

**3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции
ПК 3.1**

Тест 1

Вопрос и список ответов	№ правильного ответа
1.Документ, вызывающий команды на соревнования ?	3
1. Правила игры	
2. Служебная инструкция	
3. Положение о соревновании	
4. Заявочный лист команды	
2.В турнире принимают участие 20 команд, сколько игр команды сыграют в сумме?	3
1. 170	
2. 180	
3. 190	
4. 200	
3. 14 команд играют по кубковой системе, сколько команд играют в первый день?	4
1. 6	
2. 8	
3. 10	
4. 12	
4. 9 команд играют по кубковой системе, сколько команд играют в первый день?	1
1. 2	
2. 4	
3. 6	
4. 8	
5. 25 команд играют по кубковой системе, сколько команд играют в первый день?	4
1. 13	
2. 14	
3. 17	
4. 18	
6.По какой системе проводятся Чемпионаты Мира?	2
1. Кубковая	
2. Смешанная	
3. Круговая	
4. Олимпийская	
7.Команды в турнире играют между собой и выявляется победитель по наибольшему количеству очков. Как называется система определения победителя?	3
1. Кубковая	
2. Смешанная	
3. Круговая	
4. Олимпийская	
8.Сколько дней будет идти турнир по круговой системе для 9 команд?	3
1. 7	
2. 8	
3. 9	
4. 10	
9.Документ, который заполняет представитель команды перед игрой?	1
1. Протокол	
2. Служебная инструкция	
3. Положение о соревновании	
4. Заявочный лист команды	
10.Документ, который заполняет представитель команды на игрока, выходящего на замену?	3
1. Протокол	

2. Служебная инструкция	
3. Карточка замены	
4. Заявочный лист команды	
11. По какой системе проводится Чемпионат России?	3
1. Кубковая	
2. Смешанная	
3. Круговая	
4. Олимпийская	
12. По какой системе проводится Кубок России?	1
1. Кубковая	
2. Смешанная	
3. Круговая	
4. Олимпийская	

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 12 баллов, минимальная – 6 баллов

Критерии оценки	
12-10	86-100% правильных ответов теста
10-8	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

Тест 2

1. Что такое спортивно-массовые мероприятия?

- а) Мероприятия, в которых участвуют только профессиональные спортсмены
- б) Мероприятия, организуемые для широкого круга людей с целью популяризации спорта и здорового образа жизни
- в) Мероприятия, проводимые только в школьных и учебных заведениях

Правильный ответ: б) Мероприятия, организуемые для широкого круга людей с целью популяризации спорта и здорового образа жизни

2. Какие виды спортивно-массовых мероприятий существуют?

- а) Спартакиады, соревнования, футбольные матчи
- б) Спартакиады, олимпийские игры, марафоны
- в) Футбольные матчи, баскетбольные турниры, теннисные соревнования

Правильный ответ: а) Спартакиады, соревнования, футбольные матчи

3. Какие задачи стоят перед организаторами спортивно-массовых мероприятий?

- а) Популяризация спорта и здорового образа жизни, развитие физической культуры, привлечение населения к занятиям спортом
- б) Проведение профессиональных соревнований
- в) Получение финансовой выгоды

Правильный ответ: а) Популяризация спорта и здорового образа жизни, развитие физической культуры, привлечение населения к занятиям спортом

4. Как подготовиться к проведению спортивно-массовых мероприятий?

- а). Определить цель мероприятия, разработать программу, привлечь спонсоров, провести рекламную кампанию
- б). Провести сбор команды спортивного клуба
- в). Построить спортивные сооружения

Правильный ответ: а) Определить цель мероприятия, разработать программу, привлечь спонсоров, провести рекламную кампанию

5. Какие этапы проведения спортивно-массовых мероприятий можно выделить?

- а) Подготовительный, организационный, проведение, оценка
- б) Регистрация, проведение соревнований, награждение победителей
- в) Тренировка спортсменов, проведение соревнований, праздничный концерт

Правильный ответ: а) Подготовительный, организационный, проведение, оценка

6. Как провести успешное спортивное мероприятие?

- а). Обеспечить безопасность участников, грамотно организовать судейство, предоставить необходимое оборудование и инфраструктуру
- б). Позвать известных спортсменов, провести большой концерт
- в). Провести большую рекламную кампанию

Правильный ответ: а) Обеспечить безопасность участников, грамотно организовать судейство, предоставить необходимое оборудование и инфраструктуру

7. Как привлечь зрителей к спортивно-массовым мероприятиям?

- а). Провести рекламную кампанию, предложить интересные развлекательные программы, предоставить бесплатный вход
- б). Провести соревнования только для профессионалов

в). Позвать известных спортсменов

Правильный ответ: а) Провести рекламную кампанию, предложить интересные развлекательные программы, предоставить бесплатный вход

8. Какие преимущества имеют спортивно-массовые мероприятия?

- а) Возможность заняться спортом и поддерживать здоровый образ жизни для всех желающих, развитие спорта в стране
- б) Получение медалей и призов для профессиональных спортсменов
- в) Получение прибыли от продажи билетов

Правильный ответ: а) Возможность заняться спортом и поддерживать здоровый образ жизни для всех желающих, развитие спорта в стране

9. Как оценить успех проведенного спортивно-массового мероприятия?

- а) По количеству зрителей и участников, отзывам участников и зрителей, достигнутым результатам
- б) По количеству проданных билетов
- в) По наличию спонсоров

Правильный ответ: а) По количеству зрителей и участников, отзывам участников и зрителей, достигнутым результатам

10. Какие рекомендации можно дать организаторам спортивно-массовых мероприятий?

- а) Предоставлять разнообразные возможности для участия всех желающих, организовывать интересные развлекательные программы, поддерживать безопасность и выполнение всех правил
- б) Привлекать только профессиональных спортсменов
- в) Проводить мероприятия только для определенной категории людей

Правильный ответ: а) Предоставлять разнообразные возможности для участия всех желающих, организовывать интересные развлекательные программы, поддерживать безопасность и выполнение всех правил

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 12 баллов, минимальная – 6 баллов

Критерии оценки	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Построение пирамид в двойках, тройках, в группах

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
30	Студенты показывают пирамиду в необходимой плоскости, выполняют все движения синхронно, плавно и четко, имеется четкий переход между этапами построения пирамид, разрушения происходит под счет
20	Студенты показывают пирамиду в необходимой плоскости, выполняют все движения, имея незначительную неточность, имеется четкий переход между этапами построения пирамид, разрушаются пирамиды с нарушением счета
10	студенты показывают пирамиду, выполняют движения с ошибками, слабо прослеживается переход между этапами построения пирамид

2. Проведение урока

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки:

Алгоритм оценки	Оценка в баллах
Конспект составлен в соответствии с требованиями	2
Верно, определена цель урока	2
Верно, выделены задачи урока	2
Верно, определена структура проведения урока	2
Верно, определена дозировка разделов урока	2
Верно, расписаны формируемые УУД у обучающихся	1
Раздел урока соответствует тематическому планированию	1
Указана тема урока и класс	1
Отбор учебного материала соответствует целям урока	1
Соответствие объема учебного материала по времени	1
Наличие в конспекте пункта о подведении итогов урока и домашнего задания	1

Подбор и указания оптимальных средств обучения	1
Соответствие методов и приемов обучения цели урока	1
Запись в соответствии с гимнастической терминологией	1
Наличие командного голоса	1
Заранее подготовленный инвентарь	1
Владение гимнастической терминологией	1
Выбор правильного своего место положение в ходе проведения урока	1
Использование средств наглядности	1
Индивидуальный показ	1
Оказание страховки и помощи	1
Соблюдение моторной плотности урока	1
Соблюдение общей плотности урока	1
Представление цели и задач перед началом урока	1
Подведение итогов урока	1

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Методика работы над осанкой в школьном уроке.
2. Игры, эстафеты, полосы препятствий в школьном уроке.
3. Основные документы планирования и учета по гимнастике в школе. Виды учета. Критерии оценки.
4. Количественные показатели урока по гимнастике: плотность, нагрузка, объем, интенсивность. Методы регулирования.
5. Развитие силы, гибкости на уроке по гимнастике. Задачи, средства, методика, организация.
6. Строевые упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
7. Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
8. ОРУ. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
9. Вольные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
10. Прикладные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р				
<p><i>Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i></p> <table border="1" data-bbox="193 1391 823 1469"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-В, 2-А, 3-Б</td> </tr> </tbody> </table>				№ задания	Вариант ответа	1	1-В, 2-А, 3-Б
№ задания	Вариант ответа						
1	1-В, 2-А, 3-Б						
1	Восстановите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём: 1. Гимнастика; 2. Лёгкая атлетика; 3. Спортивные игры.	а) мяч; б) булава; в) колодка.	1-б; 2-в; 3-а.				
2	1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.	а) гимнастика; б) тяжёлая атлетика; в) лёгкая атлетика; г) баскетбол.	1-б; 2-а; 3-г; 4-в.				
3	Восстановить соответствие между видом	А)обруч;	1-В;				

	гимнастики и предметом. 1) художественная; 2) женская спортивная; 3) мужская спортивная.	Б) разновысокие брусья; В) диск.	2-А; 3-Б.
4	Восстановить соответствие между континентами и цветом олимпийского кольца на флаге. 1) Европа; 2) Азия; 3) Африка; 4) Австралия; 5) Америка.	А) Голубой Б) Чёрный В) Красный Г) Жёлтый Д) зелёный	1-А. 2-Г. 3-Б. 4-Д. 5-В.
<i>Инструкция по выполнению заданий № 5 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</i>			
5	Термины прыжков и соскоков зависят: А) от структуры и особенности двигательных действий Б) от положения тела в фазе полета В) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев Г) от места отталкивания и приземления		Б
6	Акробатические упражнения: А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера В) лазанье, перелезание, переползание Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку		А
7	Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется: А) комбинация Б) программа В) композиция Г) выступление		Б
8	«Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastike, gymnazo</i> , обозначающего... А)усиливаю Б)обнаженный В)пластичный Г)упражняю		Г
9	Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется: А) Захват Б) Хват В) Удержание Г) Обхват		Б
10	Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?		Б

	<p>А) Треугольник Б) Равносторонний треугольник В) Равнобедренный треугольник Г) Прямоугольный треугольник</p>		
11	<p>Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры А) курбет Б) стойка голова в голову В) равновесие спиной Г) пирамида</p>		Г
12	<p>Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами А) кувырок Б) шпагат В) мост Г) сальто</p>		В
13	<p>Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) ,с одной или двумя фазами полёта А) кувырок в сторону Б) круговой перекат В) переворот вперёд Г) полупереворот</p>		В
14	<p>Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову А) переворот Б) кувырок В) перекат Г) оборот</p>		Б
15	<p>Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись. А) упор лёжа Б) упор на коленях В) упор стоя Г) упор на правом (левом) колене</p>		В
16	<p>Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется А) стойка на коленях Б) присед В) сед Г) упор присев</p>		Б
17	<p>Изменение строя или размещения занимающихся А) перестроение</p>		А

	Б) размыкание В) смыкание Г) колонна		
18	Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется А) полуповорот Б) строевой шаг В) поворот		В
19	Расстояние по фронту между занимающимися, называется А) фланг Б) шеренга В) интервал Г) строй		В
20	Спортивная и художественная гимнастика относятся к: А) основной гимнастике Б) производственной гимнастике В) прикладной гимнастике Г) атлетической гимнастике		В
<i>Инструкция по выполнению заданий № 21-25: В соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенное слово (пропущенные слова).</i>			
21	Максимальное сгибание туловища называется		наклоном.
22	Вертикальное положение тела ногами вверх называется		стойкой.
23	Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову это -		перекат
24	положение, сидя на полу или на снаряде это-		сед
25	Движение части тела вокруг оси это		мах

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 25 баллов, минимальная – 24 баллов.

Критерии оценки	
25-20	86-100% правильных ответов теста
20-17	71-85% правильных ответов теста
16-12	не менее 55% правильных ответов теста

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Критерии: 30 баллов («отл.») выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения,

умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов («хор.») выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов («удовл.») выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

меньше 10 баллов («неудовлетворительно») выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.