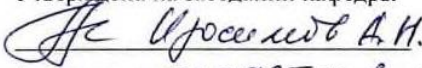
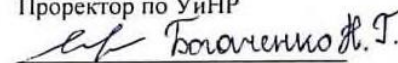


Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
«Теория и методика преподавания гимнастики»

Направление подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Заочная

Биробиджан
2025г.

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика преподавания гимнастики» разработан в соответствии с ФГОС ВО (бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль): «Физическая культура», с учетом требований профессиональных стандартов: Профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403)

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции. ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

ОПК-8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов.

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в гимнастике.

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей.

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств гимнастики.

ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет: методами и средствами обучения гимнастики, для осуществления различных видов деятельности. Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет:

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам не предусмотрен:

Нормы времени: 60 мин

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.1. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в гимнастике. Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в гимнастике. Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание №1. Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся. Комплект теоретических вопросов и практических заданий.

Вопросы

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств физического воспитания населения. (Привести примеры основных средств для различных групп населения).
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. (Выделить общие признаки для разных дисциплин и частные, относящиеся к дисциплине гимнастика).
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них). (Продemonстрировать методические особенности средств гимнастики).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы). (Привести примеры групп гимнастики для различного контингента населения).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики. 6. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
 8. Гимнастическая терминология. Значение гимнастической терминологии. (Привести примеры, демонстрирующие знания и умения по данному вопросу).
 9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. (Продemonстрировать требования с примерами и пояснениями).
 10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике. (Привести примеры для каждого способа и правила применения терминов).
 11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии. (Привести пример ОРУ и показать на данном упражнении применение правил условных сокращений гимнастической терминологии).
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений. (Продemonстрировать написание двух ОРУ).
 13. Правила записи акробатических и вольных упражнений. (Продemonстрировать написание двух акробатических и вольных упражнений).
 14. Правила записи упражнений на снарядах. (Продemonстрировать написание четырёх упражнений на снарядах (на выбор)).
 15. Положения и движения звеньев тела. Положения прямых рук: основные, промежуточные; положения согнутых рук: стандартные, производные; движения рук. (Продemonстрировать все указанные положения самостоятельно, записать ОРУ, в котором прослеживаются положения прямых и согнутых рук, а также движения ими).
 16. Положения и движения звеньев тела. Положения прямых ног: основные, промежуточные; положения согнутых ног: стандартные, производные; движения ног. (Продemonстрировать все указанные положения самостоятельно, записать ОРУ, в котором прослеживаются положения прямых и согнутых ног, а также движения ими).
 17. Термины акробатических упражнений. (Охарактеризовать статические и динамические элементы, привести соответствующие примеры).
18. Средства гимнастики. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
 19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.

(Продemonстрировать на выбор эксперта, преподавателя - знания строевых упражнений (в рамках изученного материала)).

20. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): характеристика, применение. (Продemonстрировать на выбор эксперта, преподавателя знания правил гимнастической терминологии, терминов ОРУ (наклон, выпад, сед, упор, присед) (в рамках изученного материала)).

21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке. (Продemonстрировать подбор ОРУ в подготовительной части урока для обучения кувырку вперёд, перевороту в сторону, прыжку через козла согнув ноги).

22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение. (Продemonстрировать подводящие упражнения для лазания по канату в 3 приёма).

23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение. (Охарактеризовать все фазы прыжка через козла ноги врозь, привести примеры подводящих упражнений).

24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение. (Продemonстрировать на примере двух акробатических упражнений).

25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение. (Составить комбинацию из четырёх элементов на выбор).

26. Правила и методика составления комплекса ОРУ. (Составить комплекс из 5 упражнений, из различных исходных положений, соблюдая правила гимнастической терминологии, правила записи ОРУ, при выполнении ОРУ должны быть задействованы не менее двух частей тела (звеньев)).

27. ОРУ как метод развития физических качеств. (Продemonстрировать подбор ОРУ для физических качеств: гибкость - 4 упражнения; ловкость - 4 упражнения; сила - 5 упражнений; быстрота - 4 упражнения; выносливость - 4 упражнения; допускается демонстрация ОРУ на несколько физических качеств одновременно).

28. Методика проведения строевых упражнений. (На примере строевой команды (на выбор) продemonстрировать методику обучения и проведения на группе занимающихся).

29. Методика проведения общеразвивающих упражнений. (Привести пример ОРУ и продemonстрировать методику проведения, данного ОРУ на группе занимающихся).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Образовательные результаты	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету;	Знает: историю, закономерности и, принципы, основы теории и методики обучения в гимнастике.	Пороговый уровень Перечисляются основные факты содержания теории и методики гимнастики и её методические особенности. Демонстрируются знания основных требований к гимнастической терминологии и программному материалу по теории и методике гимнастики.	6
		Продвинутый уровень Обучающийся обосновывает возможности применения разнообразных средств гимнастики в педагогическом взаимодействии, организации образовательного процесса по теории и методике гимнастики с использованием современных технологий и современных	8

прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов.		образовательных ресурсов в соответствии с требованиями образовательных стандартов и специальной профессиональной терминологии.	
		Высокий уровень Обучающийся владеет техникой гимнастических упражнений и методикой обучения гимнастическим упражнениям в конкретных педагогических ситуациях с корректным применением гимнастической терминологии (правилами гимнастической терминологии, записью гимнастических упражнений, правилами записи общеразвивающих упражнений, правилами записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических упражнений). Прослеживается свободная демонстрация примеров, в соответствии с поставленными задачами.	10

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей.

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств гимнастики.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Владеет: методами и средствами обучения гимнастики, для осуществления различных видов деятельности. Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание 2. Разработайте конспект урока по Теории и методике гимнастики, согласно представленным задачам урока.

Цель: Формирование умений методически грамотно составить конспект урока по гимнастике, в котором подробно представлены средства, методы и организация учебного процесса.

Подготовить конспект для проведения урока по гимнастике, учитывая задачи урока, психофизиологические особенности контингента, и быть готовым провести урок на группе обучающихся.

Задачи урока по Теории и методике гимнастики

№1

1 класс

1. Учить комплексу ОРУ с малыми мячами.
2. Ознакомить с разновидностями группировок и перекатов в группировке.
3. Ознакомить с лазанием по гимнастической стенке.
4. Развивать силу и гибкость.

№2

1 класс

1. Учить ОРУ с большими мячами.
2. Учить разновидностям группировок, перекатов в группировке из упора стоя на коленях.
3. Учить лазанию по наклонной скамейке на четвереньках и получетвереньках.
4. Развивать ловкость и гибкость.

№3

1 класс

1. Учить ОРУ с гимнастической палкой.
2. Совершенствовать перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
3. Проверить на оценку силовые способности. (См. таб. 1 в Комплексной Программе).

№4

1 класс

1. Учить ОРУ с обручем.
2. Ознакомить с основной стойкой, построением в колонну по одному, шеренгу и круг.
 3. Ознакомить с упражнениями в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); учить ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.
4. Учить шаги с подскоками, приставные шаги и шаг галопа в сторону.

№5

1 класс

1. Учить ОРУ без предметов.
2. Учить: размыканию на поднятые в стороны руки; поворотам направо и налево; учить командам: «Шагом марш!», «Класс стой!».
3. Учить повороты на 90 градусов и ходьбу по рейке гимнастической скамейке.
4. Определить уровень физической подготовленности учащихся: гибкость (см. табл. 1 Комплексная программа).

№6

2 класс

1. Сообщить правила безопасности во время занятий гимнастикой на уроке.
2. Учить ОРУ с большими мячами.
3. Ознакомить со стойкой на лопатках согнув ноги.
4. Определить на оценку силовые способности (см. табл. 1 Комплексная программа).

2 Класс

1. Учить ОРУ с обручем.
2. Учить перекату вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги.
3. Ознакомить с кувырком вперед.
4. Учить висам и упорам.

№8

2 класс

1. Учить размыканию и смыканию приставными шагами, перестроению из колонны по одному в колонну по два.
2. Учить ОРУ с малыми мячами.
 3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: челночный бег

3х10 м., прыжок в длину с места (см. табл. 1 Комплексная программа).

№9

2 класс

1. Учить перестроению из одной шеренги в две.
2. Продолжать учить лазанию по наклонной скамейке
3. Определить уровень физической подготовленности: гибкость.

№10

2 класс

1. Учить размыканию по команде: «На два, (четыре) шага разомкнись.
2. Учить ОРУ с гимнастическими палками.
3. Учить упражнениям в равновесии: стойке на двух и одной ногах с закрытыми глазами.
4. Развивать силу и гибкость.

№11

3 класс

1. Совершенствовать размыкания и смыкания приставными шагами.
2. Учить ОРУ с гимнастическими палками.
3. Учить перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой; совершенствовать 2-3 кувырка вперед.
4. Учить висам и упорам (см. Компл. Прогр.).

№12

3 класс

1. Учить команды: «Шире шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!».
2. Учить ОРУ с большими мячами.
3. Учить: стойке на лопатках; «мосту» из положения лежа на спине.
4. Совершенствовать лазание по наклонной скамейке (см. Компл. Прогр.).

№13

3 класс

1. Учить упражнениям в равновесии: ходьбе по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами.
2. Учить ОРУ с обручами.
3. Проверить на оценку силовые способности (см. Компл. Прогр.).

№14

3 класс

1. Учить построению в две шеренги, перестроению из двух шеренг в два круга.
2. Совершенствовать: лазание по канату в 3 приема; перелезание через бревно, коня.
3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: гибкость.

№15

3 класс

1. Учить передвижениям по диагонали, противходом, «змейкой».
2. Упражнения в равновесии: совершенствовать приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
3. Определить уровень физической подготовленности учащихся: прыжок в длину с места (см. Компл. Прогр.).

№16

4 класс

1. Учить ОРУ с гимнастическими палками.
2. Учить кувырок назад, совершенствовать кувырок вперед.
3. Определить уровень физической подготовленности: гибкость (см. Компл. Прогр.).

№17

4 класс

1. Учить повороту кругом на месте; расчету по порядку.
2. Учить ОРУ с малыми мячами.

3. Учить вису: согнув ноги, завесом двумя.

4. Упражнения в равновесии: повороты прыжком на 90, 180 градусов.

№18

4 класс

1. Учить командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

2. Учить вису прогнувшись, подниманию ног в висе на гимнастической стенке.

3. Определить уровень физической подготовленности: челночный бег 3х10 м.

№19

4 класс

1. Учить перестроение из одной шеренги в три уступами.

2. Учить ОРУ с большими мячами.

3. Определить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места.

№20

4 класс.

1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по три и четыре.

2. Учить комбинацию из акробатических упражнений (см. Компл. Прогр.).

3. Проверить на оценку силовые способности (см. Компл. Прогр.).

№21

5 класс

1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

2. Учить ОРУ в парах.

3. Учить висам прогнувшись и согнувшись (М); учить смешанным висам (Д).

4. Учить вскоку в упор присев (козел в ширину).

№22

5 класс

1. Учить сочетанию различных положений рук, ног, туловища при выполнении ОРУ.

2. Учить опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину).

3. Учить различные сочетания кувырков вперед и назад; совершенствовать стойку на лопатках.

4. Совершенствовать координационные упражнения на бревне.

№23

5 класс

1. Учить ОРУ: с набивными мячами (М), с обручами (Д).

2. Развивать силу с помощью лазания: по канату, гимнастической стенке.

3. Совершенствовать и оценить стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат.

№24

6 класс

1. Учить строевому шагу, размыканию и смыканию на месте.

2. Учить ОРУ с гимнастическими палками.

3. Ознакомить с прыжком ноги врозь (козел в ширину).

4. Учить два кувырка вперед слитно (М), мост из положения стоя (Д).

№ 25

6 класс

1. Учить ОРУ с обручами (Д), с гантелями (М).

2. Учить упражнения в висах и упорах (см. Компл. Прогр.).

3. Учить прыжку ноги врозь (козел в ширину).

4. Развивать гибкость в упражнениях на гимнастической стенке.

№26

7 класс

1. Учить выполнению команд: «Полповорота напра-во!», «Короче шаг!», «Пол шага!», «Полный шаг!».

2. Учить упражнениям в висах и упорах (см. Компл. Прогр.).
3. Совершенствовать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов.
4. Учить ОРУ с гантелями (М), с обручами (Д).

№27

7 класс

1. Учить ОРУ в парах
2. Учить зачетную комбинацию на брусьях в висах и упорах.
3. Определить уровень физической подготовленности (на выбор).

№28

8 класс

1. Учить команде «Прямо!».
2. Развивать гибкость с помощью упражнений с партнером.
3. Учить кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М), учить «мосту» и повороту в упор стоя на одном колене (Д).
4. Учить опусканию из упора на н/ж в вис присев (Д), учить опусканию из виса на подколениках через стойку на руках в упор присев.

№29

8 класс

1. Учить поворотам в движении направо и налево.
2. Учить длинным кувыркам вперед и стойке на голове и руках (М); учить кувырки вперед, назад в соединениях с другими акробатическими упражнениями.
3. Учить прыжок согнув ноги козел в длину (М); прыжок боком с поворотом на 90 градусов конь в ширину.
4. Совершенствовать упражнения с обручем.

№30

9 класс

1. Учить переходу с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.
2. Учить ОРУ в парах.
3. Совершенствовать стойку на голове и руках из упора присев (М); совершенствование равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (Д).
4. Учить прыжок согнув ноги (козел в длину) (М); прыжок боком (конь в ширину) (Д).

№31

9 класс

1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.
2. Развивать гибкость в упражнениях на гимнастической стенке и с партнером.
3. Ознакомить с подъемом переворотом махом и силой (М); ознакомить с висом прогнувшись на н/ж с опорой ступнями на в/ж (Д).
4. Учить длинному кувырку вперед с трех шагов разбега (М); совершенствовать и оценить кувырок вперед из различных исходных положений (Д).

№32

10 класс (Юноши)

1. Учить повороты в движении кругом.
2. Учить ОРУ с гантелями (до 8 кг.)
3. Учить стойке на плечах из седа ноги врозь (брусья параллельные), подъем в упор силой (перекладина).
4. Учить стойке на руках с помощью; совершенствовать кувырок через препятствие высотой 90 см.

№33

11 класс (Юноши)

1. Учить перестроению из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении.
2. Учить подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад

(брусья).

3. Учить кувырок назад через стойку на руках с помощью.
4. Учить прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.
5. Развивать скоростно-силовые способности в упражнениях со скакалкой, в метении набивного мяча.

№34

10 класс (Девушки)

1. Учить комбинации ОРУ с мячом.
2. Учить прыжку углом с косого разбега толчком одной и махом другой.
3. Учить подъему в упор на в/ж толчком ног.
4. Совершенствовать комбинацию из ранее изученных акробатических упражнений.

№35

11 класс (Девушки)

1. Учить комбинации ОРУ со скакалкой.
2. Учить равновесию на н/ж; учить упору присев на одной ноге.
3. Учить стойку на лопатках после переката из седа углом. Развивать гибкость в упражнениях на гимнастической стенке и с партнером.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Образовательные результаты	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительно в образовании детей.	Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств гимнастики.	Пороговый уровень. Разработан план-конспект, отвечающий задачам урока, соответствующего контингента занимающихся. Полно и логично формулируются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивается учебный материал, демонстрируются правильные определения, понятия, техника двигательных действий и методические указания.	12

ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места Жительства и историко-культурного своеобразия региона.	Владеет: методами и средствами обучения гимнастики, для осуществления различных видов деятельности.	Продвинутый уровень. Разработан план-конспект, отвечающий задачам урока, соответствующего контингента занимающихся. В конспекте решаются конкретные задачи: воспитательные, образовательные, оздоровительные. Присутствует наличие элементов творчества, новизны, оригинальности. В конспекте демонстрируется разнообразие физических упражнений и вариативность интенсивности их выполнения. Присутствует взаимосвязь в цели, задачах и содержании урока с предыдущими и последующими занятиями. Демонстрируется достаточно глубокое и доказательное обоснование своих суждений и приводятся свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, демонстрируются приёмы элементов Оценки выполнения гимнастических согласно правилам соревнований.	16
		Высокий уровень. Разработан план-конспект, отвечающий задачам урока, Соответствующего контингента занимающихся. Излагается материал последовательно и правильно с точки зрения обще дидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с Учетом всех требований, норм, специальной терминологии, правил соревнований, готов применить знания и умения на практике.	20

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации
Задание 1. Письменная проверочная работа
Время на подготовку ответа 40 мин.
Теоретические и методические задания представляет собой, перечень вопросов,

опирающихся на содержание дисциплины, освоенных обучающимися в соответствии с учебным планом по предмету Теория и методика гимнастики.

Критерии оценивания

10 баллов - обучающийся правильно ответил на теоретический вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.

8 баллов - обучающийся ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.

6 баллов - обучающийся ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

Задание №2. Письменная проверочная работа.

Подготовка конспекта урока по Теории и методике гимнастики.

Цель: Формирование умений методически грамотно составить конспект урока по гимнастике, в котором подробно представлены средства, методы и организация учебного процесса.

Подготовить конспект для проведения урока по гимнастике, учитывая задачи урока, психофизиологические особенности контингента, и быть готовым провести урок на группе обучающихся. Обучающийся выбирает номер задачи и готовит конспект согласно требованиям, предъявляемым к уроку гимнастики.

Конспект оценивается по:

- форме,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся. Обучающиеся решают следующие задачи:

- знание теоретического и методического материала дисциплины Теория и методика гимнастики;
- умение самостоятельно использовать информационные источники при подготовке к проведению урока;
- владение понятиями, терминологией предмета;
- умения, связанные с организацией деятельности занимающихся;
- умения использовать современные методы и технологии обучения и диагностики физических способностей.

План-конспект

урока по теории и методике гимнастики класс

Тема урока:

Тип урока:

Цель урока:

Задачи урока:

1. Образовательные:
2. Оздоровительные:
3. Воспитательные:

Место проведения:

Инвентарь:

Конспект оформляется согласно приведённой таблице

Часть урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационные указания	Методические указания

Критерии оценивания конспекта

10 баллов - *обучающийся* правильно выполнил практическое задание: конспект - структурирован, все требования к уроку демонстрируются в конспекте. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.

8 баллов - *обучающийся* выполнил практическое задание: конспект написан с небольшими неточностями, требования к уроку демонстрируются в конспекте мелкими замечаниями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.

6 баллов - *обучающийся* выполнил практическое задание: конспект написан с существенными неточностями, требования к уроку демонстрируются частично. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

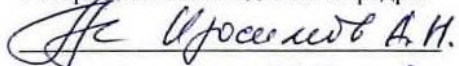
За каждые выполненные задания начисляются баллы в соответствии с критериями оценивания, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень сформированности части компетенций по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Теория и методика гимнастики»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	6	8	10
Задание № 2	12	16	20
Общий балл	18	24	30

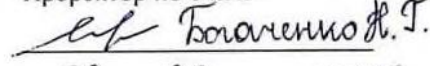
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Теория и методика преподавания бадминтона»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение в дисциплину	ПК-2	ПК-2.1. Знает теорию физической культуры и спорта, основы медицинских знаний, основы безопасности жизнедеятельности, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности	Собеседование	Контрольные вопросы
2	Теоретические основы бадминтона	ПК-2	ПК-2.2. Знает современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование	Контрольные вопросы
		ОПК-3	ОПК-3.3. Владеет образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.	Собеседование Доклад	Контрольные вопросы
3	Методика обучения и тренировки бадминтона	ПК-2	ПК-2.3. Умеет использовать достижения отечественной и зарубежной методической мысли в области физкультурно-спортивной деятельности, современных методических направлений и концепций для решения конкретных задач практического характера	Практическое тестирование	Контрольные нормативы
		ОПК-3	ОПК-3.2. Умеет определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с		

№	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
			требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.		
4	Организация и проведение соревнований по бадминтону	ПК-2	ПК-2.4. Владеет современными образовательными технологиями, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы	Собеседование	Контрольные вопросы
		ОПК-3	ОПК-3.1. Знает нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся.	Собеседование	Контрольные вопросы
5	Современные тенденции в развитии бадминтона	ПК-2	ПК-2.1 Знает теоретические основы физической культуры и спорта, включая анатомию, физиологию, биомеханику и педагогику физического воспитания. Основные принципы и методики тренировки, развития физических качеств и подготовки спортсменов. Нормативно-правовую базу в сфере физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности	Собеседование Доклад	Контрольные вопросы
6	Зачет	ПК-2, ОПК-3		Собеседование	Контрольные вопросы, контрольные нормативы

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка / балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Активно участвует в обсуждениях, задает уместные вопросы, демонстрирует глубокое понимание материала. Выполняет задания в срок, качественно и творчески, демонстрирует умение применять теоретические знания на практике. Активно участвует, демонстрирует высокий уровень подготовки, умение работать в команде, принимать решения. Презентует проект качественно, демонстрирует глубокое понимание материала, умение анализировать и систематизировать информацию, применять знания на практике, работать в команде.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Активно участвует в обсуждениях, задает вопросы, понимает основные положения. Выполняет задания в срок, качественно. Отвечает на большинство вопросов, умеет анализировать информацию. Выполняет задание качественно, демонстрирует хорошую подготовку, умение принимать решения, работать в команде. Презентует проект качественно, демонстрирует хорошее понимание материала, умение анализировать информацию, применять знания на практике.
3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	Пассивно участвует в обсуждениях, задает вопросы, понимает отдельные моменты. Выполняет задания с задержкой, с ошибками. Демонстрирует слабую подготовку, затрудняется в работе в команде. Отвечает на некоторые вопросы, демонстрирует поверхностное понимание материала. Затрудняется в анализе информации, применении знаний на практике. Презентует проект с ошибками, демонстрирует поверхностное понимание материала, затрудняется в анализе информации, применении знаний на практике.
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	Неактивен, не задает вопросов, не понимает материал, не понимает материал. Не демонстрирует подготовку, не умеет работать в команде. Не отвечает на вопросы правильно, не знает материал. Не презентует проект.

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства

Доклад (в виде устного сообщения либо с использованием презентации).

Доклад – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы.

Устное сообщение - средство контроля, организованное как краткое выступление студента на темы, связанные с изучаемой (проработанной) темой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме, умение анализировать и обобщать материал.

Презентация – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно исследовательской или научной проблемы. Данное задание частично регламентированное, имеющее нестандартное подачу материала и позволяющее диагностировать у студентов умения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно/научно-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией. В этом случае при оценке доклада может быть использована любая совокупность из следующих критериев:

- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; – проблемность / актуальность; – новизна / оригинальность полученных результатов; – глубина / полнота рассмотрения темы;
- доказательная база / аргументированность / убедительность / обоснованность выводов;
- логичность / структурированность / целостность выступления;
- речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и т.д.);
- используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература);
- наглядность / презентабельность (если требуется);
- самостоятельность суждений / владение материалом / компетентность.

Если доклад сводится к краткому сообщению (5-7 минут), при этом сопровождаться презентацией (10-15 слайдов), но нет полного представления о проведенной работе, то необходимо оценивать ответы на вопросы и, если есть, отчет/пояснительную записку.

Примерные темы для докладов:

1. История бадминтона: от древних игр до современного спорта.
2. Основные правила игры в бадминтон: что нужно знать начинающему.
3. Технические элементы бадминтона: удары и их классификация.
4. Тактика игры в бадминтон: стратегии для одиночной и парной игры.
5. Методика преподавания бадминтона в школе: подходы и методы.

6. Физическая подготовка к бадминтону: важные аспекты.
7. Психология спортсмена: как подготовиться к соревнованиям по бадминтону.
8. Оздоровительный потенциал бадминтона: влияние на здоровье и физическое развитие.
9. Организация и проведение соревнований по бадминтону: от планирования до реализации.
10. Роль бадминтона в системе физического воспитания школьников.
11. Современные технологии в обучении бадминтону: использование видеоанализа.
12. Разработка учебной программы по бадминтону для образовательных учреждений.
13. Методы измерения и контроля результатов в обучении бадминтону.
14. Меры бадминтона по развитию коррумпции и ловкости среди детей.
15. Судейство в бадминтоне: основные правила и этика.
16. Кросс-тренинг для бадминтонистов: как другие виды спорта помогают в тренировках.
17. Бадминтон как средство социализации и формирования командного духа.
18. Проанализируем известных бадминтонистов: их технику и подходы к тренировкам.
19. Проблемы и перспективы развития бадминтона в России.
20. Бадминтон для людей с ограниченными возможностями: адаптация и методика обучения.

21. Критерии оценки в баллах:

- 5 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.
- 4 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.
- 3 балла ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.
- 2 балла ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала

Устный опрос (понятийный)

Опрос – метод, контроля знаний, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом посредством получения от студента ответов на заранее сформулированные вопросы. Студентам зачитываются понятия по ранее изученной теме. Нужно дать определение этого термина.

Темы для устного опроса:

1. Напишите основные правила игры в бадминтон.
2. Каковы основные технические элементы, используемые в бадминтоне?
3. Какие физические качества развивают игру в бадминтон?
4. Что такое тактика в бадминтоне и как ее применять в игре?
5. Какова роль бадминтона в качественном воспитании школьников?

6. Перечислите основные методы обучения бадминтону.
7. Как правильно организовать технологический процесс по бадминтону?
8. Что такое спортивная карьера и как она увлекается бадминтоном?
9. Каковы основные принципы принятия решений в бадминтоне?
10. Как подготовиться к соревнованиям по бадминтону?
11. Какое значение имеют разминки перед игрой в бадминтон?
12. Какие виды бадминтона существуют и чем они отличаются?
13. Каковы особенности тренировок для детей и подростков в бадминтоне?
14. Обсудите влияние бадминтона на психическое здоровье и эмоциональное состояние.
15. Как улучшить координацию и ловкость игроков в бадминтоне?
16. Расскажите о популярных бадминтонистах и их вкладе в развитие спорта.
17. Что такое кросс-тренинг и как он может помочь на тренировках по бадминтону?
18. Как организовать соревнования по бадминтону в образовательном учреждении?
19. Каковы перспективы развития бадминтона в вашей стране?
20. Какие необходимы приспособления для обучения бадминтону людей с ограниченными возможностями?

Критерии оценки:

- 5 баллов выставляется студентам, если обучающийся отлично владеет терминологией в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.

-4 балла, если обучающийся хорошо владеет терминологией изучаемой дисциплины, в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.

-3 балла, если обучающийся имеет фрагментарные знания терминологии изучаемой дисциплины и не в полном объеме; предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

-2 балла, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала. Тестовые задания по учебному курсу

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, это вопрос (или незаконченное предложение) с вариантами предполагаемых ответов (окончаний предложения) на него, из которых студент выбирает один верный (или неверный – по указанию в тесте) по его мнению. Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Представленный тест поможет студентам обратить внимание на ключевые вопросы тем учебной дисциплины, закрепить понятийный аппарат и более эффективно подготовиться к экзамену.

Возможные задания при тестировании:

1. Какое из утверждений о происхождении бадминтона является верным?
 - а) Бадминтон зародился в Китае.

- б) Бадминтон зародился в Индии.
- в) Бадминтон зародился в Англии.

Правильный ответ: б) Бадминтон зародился в Индии.

2. В каком году была основана Международная федерация бадминтона (BWF)?

- а) 1934
- б) 1948
- в) 1957

Правильный ответ: а) 1934

3. Какой из перечисленных видов ударов в бадминтоне является самым быстрым?

- а) Лоу-килл
- б) Дроп-шот
- в) Смэш

Правильный ответ: в) Смэш

4. Какая из перечисленных целей физической подготовки бадминтониста является наиболее важной?

- а) Развитие силы
- б) Развитие выносливости
- в) Развитие координации

Правильный ответ: б) Развитие выносливости

5. Какой из перечисленных факторов не влияет на выбор тактики в бадминтоне?

- а) Уровень подготовленности соперника
- б) Личные качества игрока
- в) Погодные условия

Правильный ответ: в) Погодные условия

6. Какой из перечисленных методов обучения не используется в бадминтоне?

- а) Объяснение
- б) Показ
- в) Самостоятельная работа

Правильный ответ: в) Самостоятельная работа

7. Какой из перечисленных элементов не входит в структуру урока по бадминтону?

- а) Вводный этап
- б) Основной этап
- в) Заключительный этап

Правильный ответ: а) Вводный этап

8. Какой из перечисленных способов контроля не используется в бадминтоне?

- а) Наблюдение
- б) Тестирование
- в) Анкетирование

Правильный ответ: в) Анкетирование

9. Какой из перечисленных видов соревнований по бадминтону является наиболее массовым?

- а) Чемпионат мира
- б) Олимпийские игры
- в) Чемпионат Европы

Правильный ответ: в) Чемпионат Европы

10. Какой из перечисленных факторов не влияет на результат соревнований по бадминтону?

- а) Уровень подготовленности спортсмена
- б) Психологическое состояние спортсмена
- в) Погодные условия

Правильный ответ: в) Погодные условия

11. Какой из перечисленных видов спорта наиболее близок по своей природе к бадминтону?

- а) Теннис
- б) Волейбол
- в) Футбол

Правильный ответ: а) Теннис

12. Какой из перечисленных материалов не используется для изготовления ракеток в бадминтоне?

- а) Алюминий
- б) Углепластик
- в) Дерево

Правильный ответ: а) Алюминий

13. Какой из перечисленных факторов не влияет на выбор ракетки в бадминтоне?

- а) Вес ракетки
- б) Длина ракетки
- в) Цвет ракетки

Правильный ответ: в) Цвет ракетки

14. Какой из перечисленных видов ударов в бадминтоне является самым медленным?

- а) Лоу-килл
- б) Дроп-шот
- в) Смаш

Правильный ответ: а) Лоу-килл

15. Какой из перечисленных факторов не влияет на выбор волана в бадминтоне?

- а) Вес волана
- б) Скорость полета волана
- в) Цвет волана

Правильный ответ: в) Цвет волана

16. Какой из перечисленных видов соревнований по бадминтону является наиболее престижным?

- а) Чемпионат мира
- б) Олимпийские игры
- в) Чемпионат Европы

Правильный ответ: б) Олимпийские игры

17. Какой из перечисленных факторов не влияет на выбор тактики в парном разряде бадминтона?

- а) Уровень подготовленности партнера
- б) Уровень подготовленности соперника
- в) Погодные условия

Правильный ответ: в) Погодные условия

18. Какой из перечисленных методов обучения не используется в парном разряде бадминтона?

- а) Объяснение
- б) Показ
- в) Самостоятельная работа

Правильный ответ: в) Самостоятельная работа

19. Какой из перечисленных элементов не входит в структуру тренировки по бадминтону?

- а) Разминка
- б) Основная часть
- в) Заключительная часть

Правильный ответ: а) Разминка

20. Какой из перечисленных способов контроля не используется в парном разряде бадминтона?

- а) Наблюдение
- б) Тестирование
- в) Анкетирование

Правильный ответ: в) Анкетирование

21. Какой из перечисленных видов соревнований по бадминтону является наиболее массовым в России?

- а) Чемпионат России
- б) Кубок России
- в) Первенство России

Правильный ответ: а) Чемпионат России

22. Какой из перечисленных факторов не влияет на результат соревнований по бадминтону в России?

- а) Уровень подготовленности спортсмена
- б) Психологическое состояние спортсмена
- в) Погодные условия

Правильный ответ: в) Погодные условия

23. Какой из перечисленных видов спорта наиболее близок по своей природе к бадминтону в России?

- а) Теннис
- б) Волейбол
- в) Футбол

Правильный ответ: а) Теннис

24. Какой из перечисленных материалов не используется для изготовления ракеток в бадминтоне в России?

- а) Алюминий
- б) Углепластик
- в) Дерево

Правильный ответ: а) Алюминий

25. Какой из перечисленных факторов не влияет на выбор ракетки в бадминтоне в России?

- а) Вес ракетки
- б) Длина ракетки
- в) Цвет ракетки

Правильный ответ: в) Цвет ракетки

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Правильные ответы на 25 вопросов теста будут равняться 5 баллам. - «5» баллов – выставляется студенту, если все 25 вопросов были решены правильно; - «4» баллов – выставляется студенту, если из 25 вопросов на 20 вопросов были даны правильные ответы; - «3» балла – выставляется студенту, если из 25 вопросов на 15 вопросов были даны правильные ответы; - «2» балла – выставляется студенту, если из 25 вопросов на 10 вопросов были даны правильные ответы.

Собеседование

Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа педагога с обучающимся на темы, связанные с изучаемой (проработанной) темой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме, умение анализировать и обобщать материал.

Примерные темы:

1. Какие основные вехи истории бадминтона вы знаете?
2. Как менялись правила игры в бадминтон на протяжении его развития?
3. Какие значимые события и люди повлияли на развитие бадминтона в мире и в России?
4. Какие основные правила игры в бадминтон вы знаете?
5. Какие изменения в правилах игры произошли в последние годы?
6. Как правила игры влияют на тактику и стратегию игры?
7. Какие основные технические приемы бадминтона вы знаете?
8. Как правильно выполнять основные удары (смаш, лоу-килл, дроп-шот)?
9. Какие ошибки чаще всего допускают начинающие игроки при выполнении технических приемов?
10. Какие основные тактические приемы бадминтона вы знаете?
11. Как выстраивать тактику игры в одиночном и парном разрядах?
12. Как адаптировать тактику игры под стиль игры соперника?
13. Какие основные физические качества необходимы бадминтонисту?
14. Как правильно организовать физическую подготовку бадминтониста?
15. Какие упражнения можно использовать для развития специфических физических качеств бадминтониста?
16. Какие основные психологические качества необходимы бадминтонисту?
17. Как мотивировать себя и соперника на достижение успеха?
18. Как справляться со стрессом и психологическим давлением во время соревнований?
19. Какие основные этапы обучения бадминтону вы знаете?
20. Как правильно организовать процесс обучения начинающих игроков?
21. Какие методы и приемы обучения наиболее эффективны в бадминтоне?
22. Как правильно спланировать и провести урок или тренировку по бадминтону?
23. Какие упражнения можно использовать на разных этапах урока или тренировки?
24. Как контролировать прогресс учеников и корректировать процесс обучения?
25. Как правильно организовать и провести соревнования по бадминтону?
26. Какие документы и материалы необходимы для проведения соревнований?
27. Как обеспечить безопасность участников и зрителей во время соревнований?
28. Какие новые технологии и методики обучения и тренировки бадминтона появились в последнее время?
29. Как использовать информационно-коммуникационные технологии в бадминтоне?
30. Какие перспективы развития бадминтона в России и мире вы видите?
31. Какие особенности обучения бадминтону детям и подросткам вы знаете?
32. Как мотивировать детей и подростков заниматься бадминтоном?
33. Как обеспечить безопасность и здоровье детей и подростков во время занятий бадминтоном?
34. Как правильно организовать и провести массовые спортивные мероприятия по бадминтону?

Критерии оценки в баллах:

- 5 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.

-4 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.

-3 балла ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

-0 баллов ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала

Контрольные вопросы по дисциплине «Теория и методика преподавания бадминтона» для оценки soft-компетенций: Планирование, Ориентация на результат, Саморазвитие, Партнёрство и сотрудничество, Следование правилам и процедурам, Анализ информации.

1. *Планирование:*

- Как вы планируете структуру урока по бадминтону для начинающих игроков?
- Какие методы анализа эффективности занятий по бадминтону вы используете?

2. *Ориентация на результат:*

- Какие цели вы ставите перед собой при обучении бадминтону детей школьного возраста?
- Как вы отслеживаете прогресс своих учеников в освоении техники игры в бадминтон?

3. *Саморазвитие:*

- Какую литературу по теории и методике преподавания бадминтона вы изучили за время курса?
- Какой новый навык или знание, связанное с преподаванием бадминтона, вы хотели бы освоить в будущем?

4. *Партнёрство и сотрудничество:*

- В каких ситуациях при организации занятий по бадминтону полезно сотрудничество с другими преподавателями?
- Каким образом вы можете использовать опыт других тренеров по бадминтону в своей практике?

5. *Следование правилам и процедурам:*

- Каковы основные правила безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении занятий по бадминтону?
- Какие процедуры вы будете соблюсти при подготовке спортивного инвентаря для занятий?

6. *Анализ информации:*

- На основе каких данных вы принимаете решения о корректировке программы обучения бадминтону?

- Какими методами вы пользуетесь для анализа результатов соревнований по бадминтону среди своих учеников?

Критерии сформированности soft-компетенций по дисциплине «Теория и методика преподавания бадминтона»

Планирование:

- Студент способен разработать детализированный план урока по бадминтону, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки учеников.
- Умеет ставить чёткие цели и определять приоритеты в обучении бадминтону.
- Способен адаптировать план занятий в зависимости от условий и обстоятельств.

Ориентация на результат:

- Ставит конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и ограниченные по времени цели (SMART-цели) в обучении бадминтону.
- Регулярно отслеживает прогресс учеников и вносит коррективы в методику обучения.
- Демонстрирует настойчивость и целеустремлённость в достижении результатов.

Саморазвитие:

- Проявляет интерес к изучению новых методик и подходов в преподавании бадминтона.
- Участвует в семинарах, мастер-классах и других мероприятиях для повышения квалификации.
- Стремится к постоянному совершенствованию своих навыков и знаний.

Партнёрство и сотрудничество:

- Умеет эффективно взаимодействовать с коллегами, учениками и родителями.
- Готов делиться опытом и знаниями, а также учиться у других.
- Способствует созданию позитивной и продуктивной атмосферы в команде.

Следование правилам и процедурам:

- Знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий по бадминтону.
- Следит за состоянием спортивного инвентаря и оборудования.
- Выполняет все необходимые процедуры для обеспечения качественного обучения бадминтону.

Анализ информации:

- Собирает и анализирует данные о результатах учеников, чтобы определить эффективность методики обучения.
- Использует различные методы анализа информации, такие как статистический анализ, сравнительный анализ и т. д.
- Делает обоснованные выводы на основе анализа данных и принимает решения о корректировке программы обучения.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Примерные вопросы к зачету

1. Как адаптировать тактику игры под стиль игры соперника?
2. Как выстраивать тактику игры в одиночном и парном разрядах?
3. Как использовать информационно-коммуникационные технологии в бадминтоне?
4. Как контролировать прогресс учеников и корректировать процесс обучения?
5. Как менялись правила игры в бадминтон на протяжении его развития?
6. Как мотивировать себя и соперника на достижение успеха?
7. Как обеспечить безопасность участников и зрителей во время соревнований?
8. Как правила игры влияют на тактику и стратегию игры?
9. Как правильно выполнять основные удары (смаш, лоу-килл, дроп-шот)?
10. Как правильно организовать и провести соревнования по бадминтону?
11. Как правильно организовать процесс обучения начинающих игроков?
12. Как правильно организовать физическую подготовку бадминтониста?
13. Как правильно спланировать и провести урок или тренировку по бадминтону?
14. Как справляться со стрессом и психологическим давлением во время соревнований?
15. Какие документы и материалы необходимы для проведения соревнований?
16. Какие значимые события и люди повлияли на развитие бадминтона в мире и в России?
17. Какие изменения в правилах игры произошли в последние годы?
18. Какие методы и приемы обучения наиболее эффективны в бадминтоне?
19. Какие новые технологии и методики обучения и тренировки бадминтона появились в последнее время?
20. Какие основные психологические качества необходимы бадминтонисту?
21. Какие основные физические качества необходимы бадминтонисту?
22. Какие основные этапы обучения бадминтону вы знаете?
23. Какие ошибки чаще всего допускают начинающие игроки при выполнении технических приемов?
24. Какие перспективы развития бадминтона в России и мире вы видите?
25. Какие упражнения можно использовать для развития специфических физических качеств бадминтониста?
26. Какие упражнения можно использовать на разных этапах урока или тренировки?
27. Каковы основные вехи истории бадминтона?
28. Опишите основные технические приемы бадминтона.
29. Перечислите основные правила игры в бадминтон.
30. Перечислите основные тактические приемы бадминтона.

Критерии оценивания по зачёту дисциплины «Теория и методика преподавания бадминтона»

Оценка «зачтено»:

Студент знает основные понятия, термины и методы теории и методики преподавания бадминтона.

Понимает принципы организации занятий по бадминтону для разных возрастных групп и уровней подготовки.

Умеет применять на практике изученные методы и приёмы обучения бадминтону.

Владеет навыками планирования, проведения и анализа занятий по бадминтону.

Активно участвует в обсуждениях на занятиях, проявляет интерес к предмету и стремится к саморазвитию в области преподавания бадминтона.

Оценка «не зачтено»:

Студент не знает значительной части теоретического материала и не понимает основных понятий и принципов теории и методики преподавания бадминтона.

Не умеет применять полученные знания на практике и не способен планировать и проводить занятия по бадминтону.

Студент пассивен на занятиях, не участвует в обсуждениях и не проявляет интереса к предмету.

Студент показывает поверхностное понимание материала и неспособность анализировать и обобщать информацию.

Для получения зачёта студенту необходимо продемонстрировать знание теоретического материала, умение применять его на практике, а также активное участие в учебном процессе.

Контрольные нормативы:

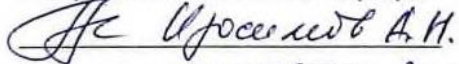
Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон"													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10
2	Подача из правого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Подача из левого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
4	Жонглирование воланом поочередно ударом закрытой и открытой стороной ракетки стоя наместе (количество ударов)	20	16	12	8	4	Менее 4	20	16	12	8	4	Менее 4
5	Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	26	22	18	14	10	Менее 10	26	22	18	14	10	Менее 10
6	Розыгрыш волана в парах, чередуя удары с форхенда, бэкхенда, укороченные (количество выполненных ударов на пару)	30	26	22	18	14	Менее 14	30	26	22	18	14	Менее 14

Список разработчиков**Разработчики:**

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

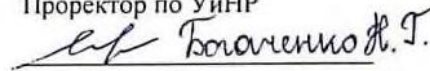
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Теория и методика преподавания лыжного спорта»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения
Проектирование образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования	ПК-2. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта, основ безопасности жизнедеятельности	ПК-2.1. Знать теорию физической культуры и спорта, основы медицинских знаний, основы безопасности жизнедеятельности, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности ПК-2.2. Знать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся ПК-2.3. Уметь использовать достижения отечественной и зарубежной методической мысли в области физкультурно-спортивной деятельности, современных методических направлений и концепций для решения конкретных задач практического характера ПК-2.4. Владеть современными образовательными технологиями, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы	Знать: - Основы анатомии и физиологии: понимание влияния физических нагрузок на организм школьников разных возрастов. - Методики обучения лыжным ходам: классические и коньковые ходы, техника поворотов, подъемов и спусков. - Правила и регламенты проведения школьных соревнований по лыжному спорту: организация и проведение соревнований, правила судейства. - Возрастные особенности развития физических качеств: как правильно дозировать нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовки школьников. - Методы контроля и оценки физической подготовленности: использование тестов и контрольных нормативов для мониторинга прогресса учеников. - Принципы безопасности при занятиях лыжным спортом: меры предосторожности, профилактика травм, оказание первой помощи. - Нормативные документы и стандарты:

			знание федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), санитарных норм и правил, регламентирующих школьное обучение. Уметь: - Разрабатывать и реализовывать учебные планы и программы: составление расписаний уроков, выбор подходящих методик и форматов занятий. - Проводить инструктажи по технике безопасности: донесение до учеников правил поведения на уроках и во время соревнований. - Оценивать физическое состояние и готовность учеников к занятиям: диагностика состояния здоровья, учет индивидуальных особенностей. - Применять современные технологии и средства обучения: использование мультимедийных ресурсов, тренажеров, специального оборудования. - Организовать и провести школьные соревнования по лыжам: планирование, координация, судейство. - Анализировать результаты тренировок и соревнований: выявление ошибок и корректировка программы обучения. - Мотивировать учеников: разработка стимулирующих методов и приемов для повышения интереса к занятиям. Владеть: - Навыками анализа и синтеза информации: умение собирать,
--	--	--	---

			обрабатывать и интерпретировать данные для принятия обоснованных решений. - Техническими приемами и методиками обучения лыжному спорту: владение различными стилями передвижения на лыжах, техникой спусков и подъемов. - Умениями эффективного общения и взаимодействия: работа с детьми разного возраста, родителями, коллегами-педагогами. - Основами психологической поддержки и мотивации: развитие уверенности у учеников, поддержка их стремления к успеху. - Техниками самоорганизации и самоконтроля: управление своим временем и ресурсами, поддержание высокого уровня профессионализма.
	ПК-3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-3.1. Уметь проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока ПК-3.2. Уметь осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения ПК-3.3. Владеть навыками проектирования	Знать. - Современные методики и подходы к преподаванию лыжной подготовки: актуальные тенденции в образовании, новые формы и методы обучения. - Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС): требования к содержанию и структуре образовательных программ, нормативные акты и рекомендации. - Психолого-педагогические основы обучения: возрастные особенности школьников, мотивация, индивидуальный подход. - Информационные технологии в

		плана-конспекта / технологической карты урока по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности	образовании: программное обеспечение, электронные ресурсы, интерактивные методы обучения. - Основы проектирования учебных программ: этапы разработки, структура, целеполагание, оценка эффективности. - Критерии качества учебно-воспитательного процесса: показатели успешности, мониторинг и оценка результатов. Уметь: - Проектировать образовательные программы по лыжному спорту: определять цели, задачи, содержание, методы и формы обучения. - Использовать информационные технологии в учебном процессе: создавать и использовать цифровые материалы, работать с электронными журналами, платформами дистанционного обучения. - Интегрировать современные методики и технологии в учебный процесс: комбинировать традиционные и инновационные подходы. - Разрабатывать учебные планы и календарно-тематическое планирование: распределять материал по урокам, учитывать временные рамки и последовательность тем. - Создавать рабочие программы по предмету: детализировать содержание курсов, указывать планируемые результаты и способы их достижения.
--	--	--	---

			- Оценивать и корректировать образовательные программы: анализировать результаты обучения, вносить изменения и улучшения. Владеть: - Навыками проектирования учебных материалов: умение создавать презентации, видеоуроки, тесты, задания и другие дидактические материалы. - Методикой применения информационных технологий: уверенное пользование компьютерными программами, онлайн-ресурсами, мобильными приложениями. - Умениями системного мышления и комплексного подхода: способность видеть взаимосвязи между разными аспектами образовательного процесса. - Технологией разработки и внедрения инновационных проектов: внедрение новых идей и инициатив в образовательный процесс. - Способностями к рефлексии и самооценке: критический анализ собственной работы, постоянное стремление к профессиональному росту.
--	--	--	---

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
Введение в теорию и методику преподавания лыжной подготовке	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
История развития лыжного спорта.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Физиологические аспекты лыжной подготовке.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Методика проведения занятий в школе по лыжной подготовке	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Техника катания на лыжах.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Методы диагностики и контроля в лыжном спорте.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Воспитательная работа в лыжном спорте.	ПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
зачет	ПК-2, ПК-3	Вопросы		+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка/ балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Теоретическая часть: - Полностью понимает все аспекты теории лыжного спорта, включая историю, правила соревнований, технику передвижения, принципы тренировки и подготовки спортсменов. - Умеет анализировать и объяснять сложные концепции, такие как биомеханика движений, физиологические основы тренировок, тактика гонок. - Может применять знания для решения нестандартных задач, связанных с подготовкой к соревнованиям, выбором стратегии гонки и анализом результатов. Практическая часть: - Демонстрирует высокий уровень техники выполнения всех основных элементов лыжного хода (классический и коньковый стили). - Способен уверенно преодолевать различные типы трасс (равнинные участки, подъемы, спуски), демонстрируя хорошую координацию и выносливость. - Проявляет высокую скорость и эффективность при прохождении дистанции, соблюдая правильную технику. - Легко адаптируется к различным условиям трассы и погодным условиям.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Теоретическая часть: - Понимает большинство аспектов теории лыжного спорта. - Знает основные правила соревнований и может объяснить базовые технические элементы. - Способен решать стандартные задачи, связанные с тренировочным процессом и тактикой гонок, но испытывает трудности с решением сложных вопросов. Практическая часть: - Выполняет основные элементы лыжного хода достаточно хорошо, хотя возможны небольшие отклонения от идеальной техники. - Преодолевает различные типы рельефа, однако может испытывать затруднения на сложных участках трассы. - Обладает хорошей физической формой, но иногда уступает в скорости и эффективности тем, кто находится на уровне "Отлично".
3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	На этом уровне студенты демонстрируют минимальные требования для зачета, но их знания и навыки требуют значительного улучшения. Теоретическая часть: - Освоил основные понятия и термины лыжного спорта.

			- Понимает базовые правила соревнований. - Имеет общее представление о технике передвижений, но не всегда способен объяснить ее детали. - Испытывает сложности с применением знаний на практике. Практическая часть: - Уверенно выполняет простые элементы лыжного хода, но допускает значительные ошибки в сложных маневрах. - С трудом справляется с преодолением сложного рельефа (крутые подъемы и спуски). - Физическая форма достаточна для прохождения стандартных дистанций, но значительно уступает уровню "Хорошо" и "Отлично" в плане скорости и выносливости.
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	Теоретическая часть: - Не знает или плохо понимает ключевые аспекты теории лыжного спорта, такие как техника передвижения, правила соревнований, принципы тренировки. - Не умеет объяснять даже базовые концепты. - Путается в терминологии и правилах. Практическая часть: - Допускает грубые ошибки в выполнении базовых элементов лыжного хода. - Трудности с прохождением любых типов рельефа. - Низкий уровень физической формы, который не позволяет эффективно проходить даже короткие дистанции.

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для текущего контроля

Устный опрос:

Устный опрос — это форма текущего контроля, применяемая для оценки уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине "Теория и методика преподавания лыжного спорта". Он представляет собой беседу преподавателя с одним или несколькими студентами, в ходе которой задаются вопросы, требующие развернутых ответов. Устный опрос позволяет выявить глубину понимания изученного материала, способность студентов анализировать информацию, делать выводы и аргументировано выражать свое мнение. Это оценочное средство направлено на проверку теоретических знаний, а также на выявление степени владения практическими навыками и умениями, необходимыми для преподавания лыжного спорта в школе.

Применение оценочного средства позволяет определить уровень освоения студентами компетенциями ФГОС ВО, установленными образовательной программой.

При подготовке к устному виду работ рекомендуется, прежде всего, ознакомиться с соответствующей лекцией на заданную тему.

Задания оценочного средства выполняются обучающимися в устно-письменной форме. Для их подготовки необходимо предварительно изучить содержание учебного материала по разделам.

В ходе выполнения оценочных заданий обучающимся необходимо подготовить ответы на вопросы собеседования, представленные выше.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме устных ответов.

Процедура представления результатов представляет собой специальную беседу преподавателя и студента по вопросам.

Подготовка к собеседованию осуществляется на основе заранее предоставленных студенту перечня тем/вопросов. При необходимости преподаватель проводит для студентов предварительную консультацию по вопросам собеседования, на которой отвечает на вопросы обучающихся.

В процессе проведения процедуры собеседования выбор конкретных обсуждаемых вопросов осуществляется преподавателем или студентом методом случайного выбора по типу экзаменационных / зачетных билетов.

На подготовку к ответу, обучающемуся предоставляется от 15 до 30 минут аудиторного времени. В процессе собеседования студент представляет аргументированную точку зрения по обсуждаемому вопросу. Преподаватель вправе задать отвечающему вопросы содержательного, разъясняющего (наводящего), проблемного характера.

По окончании собеседования преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты собеседования в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

Вопросы для собеседования

1. Когда и где появились первые упоминания о использовании лыж? Как использовались лыжи в древности?
2. Какие ключевые события и даты связаны с развитием лыжного спорта как олимпийского вида спорта? Кто был первым чемпионом Олимпийских игр в лыжных гонках?
3. Расскажите о вкладе скандинавских стран в развитие лыжного спорта. Какие традиции и инновации они привнесли?
4. Как менялись конструкции лыж и лыжного снаряжения со временем? Какие материалы и технологии используются сегодня?
5. Назовите известных личностей, внесших значительный вклад в развитие лыжного спорта. В чем заключались их достижения и новаторство?
6. Опишите основные этапы обучения лыжной технике. Какие принципы лежат в основе каждого этапа?
7. Какие методы обучения лыжной подготовки вы знаете? Приведите примеры использования этих методов на практике.
8. Какова роль индивидуальной работы с учеником в процессе обучения лыжной подготовки? Какие факторы следует учитывать при индивидуализации подхода?
9. Объясните значение принципа постепенности и последовательности в обучении лыжной технике. Почему эти принципы важны?
10. Каким образом осуществляется контроль и коррекция ошибок в процессе обучения? Какие инструменты и методы могут использоваться для этого?
11. Какую роль играет лыжный спорт в формировании здорового образа жизни среди школьников? Какие преимущества он дает для физического и психического здоровья?
12. Как лыжный спорт способствует развитию таких качеств, как выносливость, сила воли и командный дух? Приведите примеры из своей практики.
13. Какое влияние оказывает лыжный спорт на успеваемость и учебную мотивацию школьников? Есть ли исследования, подтверждающие эту связь?
14. Какие возможности предоставляет лыжный спорт для интеграции детей с особыми потребностями в образовательный процесс? Каковы успехи и трудности в этом направлении?
15. Каким образом лыжный спорт может способствовать воспитанию патриотизма и любви к природе среди молодежи? Приведите конкретные примеры из истории или современности.
16. Когда и где состоялись первые зимние Олимпийские игры? Какие виды лыжного спорта были включены в программу этих Игр?
17. Назовите самые известные международные соревнования по лыжному спорту, кроме Олимпийских игр. Чем они отличаются друг от друга?
18. Какие страны традиционно сильны в лыжных видах спорта на международных соревнованиях? Какие спортсмены из этих стран стали легендами?
19. Как влияют международные соревнования на развитие лыжного спорта в мире? Какие нововведения и изменения происходят после крупных турниров?
20. Каким образом отбор на Олимпийские игры и другие крупные международные турниры влияет на подготовку спортсменов? Какие критерии учитываются при отборе?
21. Какие изменения произошли в правилах и регламентах лыжных гонок за последние десятилетия? Как это повлияло на тактику и стратегию соревнований?
22. Как новые технологии и научные достижения влияют на подготовку спортсменов и результаты в лыжном спорте? Приведите примеры инновационных подходов.
23. Какие тенденции наблюдаются в развитии лыжного инвентаря и экипировки? Как современные материалы и конструкции улучшают спортивные показатели?

24. Как меняется популярность лыжного спорта в мире? Какие регионы демонстрируют рост интереса, а какие – снижение?
25. Каким образом экологические вопросы и устойчивое развитие влияют на организацию и проведение лыжных соревнований? Какие инициативы предпринимаются в этом направлении?
26. Какие энергетические системы задействованы в лыжных гонках? Как изменяется работа этих систем в зависимости от дистанции и интенсивности гонки?
27. Как влияет лыжный спорт на сердечно-сосудистую систему спортсмена? Какие показатели являются ключевыми для оценки функционального состояния сердца и сосудов?
28. Каким образом происходит адаптация дыхательной системы к нагрузкам в лыжном спорте? Какие факторы определяют эффективность дыхания во время гонки?
29. Какие мышечные группы наиболее активно работают в лыжниках? Как распределяется нагрузка между этими группами в зависимости от стиля передвижения (классический или коньковый)?
30. Как стресс и усталость влияют на физиологическое состояние лыжников? Какие методы восстановления и профилактики усталости существуют в современном лыжном спорте?
31. Какие основные физиологические изменения происходят в организме при выполнении физической нагрузки? Как изменяется частота сердечных сокращений, артериальное давление и уровень лактата в крови?
32. Как организм адаптируется к регулярным физическим нагрузкам? Какие процессы способствуют улучшению выносливости и силы мышц?
33. Как различаются реакции организма на аэробные и анаэробные нагрузки? Какие механизмы энергообеспечения включаются в каждом случае?
34. Как влияет интенсивность и продолжительность физической нагрузки на восстановление организма? Какие факторы определяют скорость и качество восстановления?
35. Какие симптомы перегрузки и перетренированности могут возникнуть у спортсмена? Как предотвратить эти состояния и обеспечить оптимальное восстановление?
36. Какие традиционные методы контроля и оценки успеваемости вы знаете? В чем их сильные и слабые стороны?
37. Каковы преимущества и недостатки использования тестов и экзаменов в оценке знаний студентов? Какие альтернативные методы могут быть использованы?
38. Как можно оценить практическую подготовку студента? Какие формы контроля и проверки навыков вы считаете наиболее эффективными?
39. Какова роль обратной связи в процессе контроля и оценки? Какие способы предоставления обратной связи вы используете в своей практике?
40. Как учитывается индивидуальный прогресс студента при оценке его успеваемости? Какие методы позволяют отслеживать динамику развития каждого ученика?
41. Какие основные риски и опасности существуют при занятиях лыжным спортом? Как их можно минимизировать?
42. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать перед началом занятий? Как проводится инструктаж по технике безопасности?
43. Как правильно выбирать и проверять лыжное снаряжение перед выходом на трассу? Какие признаки указывают на неисправность оборудования?
44. Как нужно реагировать на возникновение травмоопасных ситуаций во время занятий? Какие действия следует предпринять при получении травмы?
45. Как организовать безопасное передвижение группы на лыжах? Какие правила движения на трассе и сигналы взаимопомощи используются в группе?
46. Какие основные правила и регламенты действуют на соревнованиях по лыжным гонкам? Какие санкции предусмотрены за их нарушение?

47. Как определяется стартовый порядок участников на соревнованиях? Какие факторы учитываются при жеребьевке?
48. Какие обязанности возлагаются на судейскую бригаду? Как контролируется соблюдение правил на трассе?
49. Как решаются спорные моменты и апелляции на соревнованиях? Какой орган принимает окончательное решение?
50. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности участников и зрителей на соревнованиях по лыжной подготовке?
51. Какие методы педагогического контроля вы используете для оценки технического мастерства учеников? Как часто проводятся такие проверки?
52. Как вы отслеживаете динамику прогресса ваших учеников? Какие параметры и показатели анализируете?
53. Каким образом вы проводите тестирование физической подготовки учеников? Какие тесты и нормативы используются?
54. Какую роль играют педагогические наблюдения в процессе контроля? Какие аспекты поведения и взаимодействия учеников вы учитываете?
55. Как осуществляется обратная связь с учениками после проведения контроля? Как вы помогаете им понять свои ошибки и улучшить результаты?
56. Что такое самоконтроль и почему он важен для лыжника? Какие аспекты самоконтроля вы считаете наиболее значимыми?
57. Какие методы и приемы самоконтроля вы используете для оценки своего физического состояния и уровня тренированности?
58. Как вы отслеживаете свою технику и исправляете ошибки самостоятельно? Какие инструменты и технологии можете использовать для этого?
59. Какую роль играет ведение дневника тренировок в процессе самоконтроля? Какие данные вы записываете и как их анализируете?
60. Как самоконтроль помогает вам избежать переутомления и травм? Какие сигналы вашего организма вы считаете важными для своевременной остановки или снижения нагрузки?
61. Что такое самоконтроль и почему он важен для лыжника? Какие аспекты самоконтроля вы считаете наиболее значимыми?
62. Какие методы и приемы самоконтроля вы используете для оценки своего физического состояния и уровня тренированности?
63. Как вы отслеживаете свою технику и исправляете ошибки самостоятельно? Какие инструменты и технологии можете использовать для этого?
64. Какую роль играет ведение дневника тренировок в процессе самоконтроля? Какие данные вы записываете и как их анализируете?
65. Как самоконтроль помогает вам избежать переутомления и травм? Какие сигналы вашего организма вы считаете важными для своевременной остановки или снижения нагрузки?
66. Можете привести пример успешного воспитания спортивного характера у одного из ваших учеников? Какие методы и подходы вы использовали для достижения результата?
67. Как вы формируете у своих учеников чувство ответственности и дисциплины через занятия лыжным спортом? Какие конкретные примеры из вашей практики вы могли бы назвать?
68. Как лыжный спорт помогает развивать командный дух и умение работать в коллективе? Приведите примеры успешных командных взаимодействий среди ваших учеников.
69. Какие воспитательные мероприятия вне тренировок вы организовываете для своих учеников? Как они способствуют укреплению моральных и волевых качеств?

70. Как успешные выступления ваших учеников на соревнованиях влияют на их личностное развитие и мотивацию? Можете рассказать о конкретных примерах успеха и того, как это отразилось на воспитанниках?

Контрольные вопросы:

Исторический обзор развития лыжного спорта

1. Когда и где появились первые упоминания о использовании лыж? Как использовались лыжи в древности?
2. Какие ключевые события и даты связаны с развитием лыжного спорта как олимпийского вида спорта? Кто был первым чемпионом Олимпийских игр в лыжных гонках?
3. Расскажите о вкладе скандинавских стран в развитие лыжного спорта. Какие традиции и инновации они привнесли?
4. Как менялись конструкции лыж и лыжного снаряжения со временем? Какие материалы и технологии используются сегодня?
5. Назовите известных личностей, внесших значительный вклад в развитие лыжного спорта. В чем заключались их достижения и новаторство?

Методология и принципы обучения лыжной подготовке

1. Опишите основные этапы обучения лыжной технике. Какие принципы лежат в основе каждого этапа?
2. Какова роль индивидуальной работы с учеником в процессе обучения лыжной подготовки? Какие факторы следует учитывать при индивидуализации подхода?
3. Объясните значение принципа постепенности и последовательности в обучении лыжной технике. Почему эти принципы важны?
4. Какие методы обучения лыжной подготовки вы знаете? Приведите примеры использования этих методов на практике.
5. Каким образом осуществляется контроль и коррекция ошибок в процессе обучения? Какие инструменты и методы могут использоваться для этого?

Роль и значение лыжного спорта в системе образования

1. Какую роль играет лыжный спорт в формировании здорового образа жизни среди школьников? Какие преимущества он дает для физического и психического здоровья?
2. Как лыжный спорт способствует развитию таких качеств, как выносливость, сила воли и командный дух? Приведите примеры из своей практики.
3. Какое влияние оказывает лыжный спорт на успеваемость и учебную мотивацию школьников? Есть ли исследования, подтверждающие эту связь?
4. Как успешные выступления ваших учеников на соревнованиях влияют на их личностное развитие и мотивацию? Можете рассказать о конкретных примерах успеха и того, как это отразилось на воспитанниках?
5. Какие возможности предоставляет лыжный спорт для интеграции детей с особыми потребностями в образовательный процесс? Каковы успехи и трудности в этом направлении?

Международные соревнования и Олимпийские игры

1. Когда и где состоялись первые зимние Олимпийские игры? Какие виды лыжного спорта были включены в программу этих Игр?
2. Назовите самые известные международные соревнования по лыжному спорту, кроме Олимпийских игр. Чем они отличаются друг от друга?
3. Какие страны традиционно сильны в лыжных видах спорта на международных соревнованиях? Какие спортсмены из этих стран стали легендами?
4. Как влияют международные соревнования на развитие лыжного спорта в мире? Какие нововведения и изменения происходят после крупных турниров?

5. Каким образом отбор на Олимпийские игры и другие крупные международные турниры влияет на подготовку спортсменов? Какие критерии учитываются при отборе?

Современный этап развития лыжного спорта

1. Какие изменения произошли в правилах и регламентах лыжных гонок за последние десятилетия? Как это повлияло на тактику и стратегию соревнований?
2. Как новые технологии и научные достижения влияют на подготовку спортсменов и результаты в лыжном спорте? Приведите примеры инновационных подходов.
3. Как меняются популярность лыжного спорта в мире? Какие регионы демонстрируют рост интереса, а какие – снижение?
4. Как меняется популярность лыжного спорта среди молодежи? Какие причины этому способствуют?
5. Как экологические вопросы и устойчивое развитие влияют на организацию и проведение лыжных соревнований? Какие инициативы предпринимаются в этом направлении?

Физиологические основы лыжного спорта

1. Какие энергетические системы задействованы в лыжных гонках? Как изменяется работа этих систем в зависимости от дистанции и интенсивности гонки?
2. Как влияет лыжный спорт на сердечно-сосудистую систему спортсмена? Какие показатели являются ключевыми для оценки функционального состояния сердца и сосудов?
3. Каким образом происходит адаптация дыхательной системы к нагрузкам в лыжном спорте? Какие факторы определяют эффективность дыхания во время гонки?
4. Какие мышечные группы наиболее активно работают в лыжниках? Как распределяется нагрузка между этими группами в зависимости от стиля передвижения (классический или коньковый)?
5. Как стресс и усталость влияют на физиологическое состояние лыжников? Какие методы восстановления и профилактики усталости существуют в современном лыжном спорте?

Реакция организма на физическую нагрузку

1. Как организм адаптируется к регулярным физическим нагрузкам? Какие процессы способствуют улучшению выносливости и силы мышц?
2. Какие симптомы перегрузки и перетренированности могут возникнуть у спортсмена? Как предотвратить эти состояния и обеспечить оптимальное восстановление?
3. Какие методы педагогического контроля вы используете для оценки технического мастерства учеников? Как часто проводятся такие проверки?
4. Как вы отслеживаете динамику прогресса ваших учеников? Какие параметры и показатели анализируете?
5. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности участников и зрителей на соревнованиях по лыжной подготовке?

Методы контроля и оценки успеваемости

1. Каковы преимущества и недостатки использования тестов и экзаменов в оценке знаний студентов? Какие альтернативные методы могут быть использованы?
2. Какие традиционные методы контроля и оценки успеваемости вы знаете? В чем их сильные и слабые стороны?
3. Как можно оценить практическую подготовку студента? Какие формы контроля и проверки навыков вы считаете наиболее эффективными?
4. Какую роль играет обратная связь в процессе контроля и оценки? Какие способы предоставления обратной связи вы используете в своей практике?
5. Какие воспитательные мероприятия вне тренировок вы организуете для своих учеников? Как они способствуют укреплению моральных и волевых качеств?

Безопасность на занятиях по лыжной подготовке

1. Как правильно выбирать и проверять лыжное снаряжение перед выходом на трассу? Какие признаки указывают на неисправность оборудования?

2. Как нужно реагировать на возникновение травмоопасных ситуаций во время занятий? Какие действия следует предпринять при получении травмы?
3. Как организовать безопасное передвижение группы на лыжах? Какие правила движения на трассе и сигналы взаимопомощи используются в группе?
4. Какие основные риски и опасности существуют при занятиях лыжным спортом? Как их можно минимизировать?
5. Как проводится инструктаж по технике безопасности перед началом занятий?

Контрольные вопросы с учетом формирования soft-компетенций: Планирование, Ориентация на результат, Саморазвитие, Партнёрство и сотрудничество, Следование правилам и процедурам, Анализ информации.

Планирование

1. Как вы планируете свой день так, чтобы максимально эффективно распределить время между учебой, тренировками и отдыхом?
2. Какие методы планирования вы используете для составления расписания своих тренировок? Как вы определяете приоритеты в тренировочном процессе?
3. Как вы устанавливаете краткосрочные и долгосрочные цели в своем спортивном развитии? Какие инструменты вы используете, чтобы следить за своим прогрессом?

Ориентация на результат

1. Какие личные и спортивные цели вы ставите перед собой на текущий сезон? Как они соотносятся с вашими долгосрочными амбициями?
2. Каким образом вы оцениваете свой успех в достижении целей? Какие метрики вы используете для измерения своего прогресса?
3. Какие препятствия могут возникнуть на пути к достижению ваших целей? Как вы справляетесь с трудностями и продолжаете двигаться вперед?

Саморазвитие

1. Какой подход к саморазвитию вы выбираете? Какие книги, курсы или семинары посещаете для улучшения своих знаний и навыков?
2. Что значит для вас постоянное профессиональное и личное развитие? Какие ресурсы и методы вы используете в своем стремлении к совершенствованию?
3. С какими вызовами вы сталкиваетесь в процессе саморазвития? Как вы преодолеваете трудности и сохраняете мотивацию к дальнейшему росту?

Партнёрство и сотрудничество

1. Как вы строите отношения с командой и тренером? Какие методы вы применяете для создания доверительных отношений и продуктивного сотрудничества?
2. В каких ситуациях вы полагаетесь на поддержку товарищей по команде? Как сотрудничество помогает вам достигать общих целей?
3. Если возникают конфликты в команде, как вы действуете для разрешения проблемы? Какие стратегии используют для поддержания гармонии в коллективе?

Стрессоустойчивость

1. В какой момент вы замечаете, что находитесь в состоянии стресса? Какие индикаторы стресса вы наблюдаете у себя?
2. Как справиться со стрессом во время ответственных соревнований? Какие техники релаксации и концентрации вы используете?
3. В чём заключается ваша стратегия управления стрессом? Какие подходы к снижению стресса вы считаете наиболее эффективными?

Коммуникативная грамотность

1. Насколько важна четкая и ясная коммуникация в спорте? Какие навыки вы развиваете для эффективного общения с тренером и товарищами по команде?
2. Почему важно слушать и слышать тренера и партнеров по команде? Какие примеры активного слушания вы можете привести из своего опыта?

3. Насколько важно чётко формулировать свои мысли? Какие ситуации требуют точного и понятного выражения мыслей?

Критерии сформированности soft-компетенций по дисциплине «Теория и методика преподавания лыжного спорта»

Планирование:

- Студент способен разработать детализированный план урока по лыжному спорту, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки учеников.
- Умеет ставить чёткие цели и определять приоритеты в обучении лыжному спорту.
- Способен адаптировать план занятий в зависимости от условий и обстоятельств.

Ориентация на результат:

- Ставит перед собой и учениками чёткие, измеримые, достижимые, реалистичные и ограниченные по времени цели (SMART-цели) в обучении лыжному спорту.
- Регулярно отслеживает прогресс учеников и вносит коррективы в методику обучения.
- Демонстрирует настойчивость и целеустремлённость в достижении результатов.

Саморазвитие:

- Проявляет интерес к изучению новых методик и подходов в преподавании лыжного спорта.
- Участвует в семинарах, мастер-классах и других мероприятиях для повышения квалификации.
- Стремится к постоянному совершенствованию своих навыков и знаний.

Партнёрство и сотрудничество:

- Эффективно взаимодействует с коллегами, учениками и родителями.
- Готов делиться опытом и знаниями, а также учиться у других.
- Способствует созданию позитивной и продуктивной атмосферы в команде.

Следование правилам и процедурам:

- Знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
- Следит за состоянием спортивного инвентаря и оборудования.
- Выполняет все необходимые процедуры для обеспечения качественного обучения лыжному спорту.

Анализ информации:

- Собирает и анализирует данные о результатах учеников, чтобы определить эффективность методики обучения.
- Использует различные методы анализа информации, такие как статистический анализ, сравнительный анализ и т. д.
- Делает обоснованные выводы на основе анализа данных и принимает решения о корректировке программы обучения.

Тестирование

Тестирование— система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Оценочное средство представляет собой совокупность контрольных заданий в стандартизированной форме, обладающих необходимыми системообразующими статистическими характеристиками и обеспечивающих надежные и валидные оценки концептуально выделенной переменной измерения.

Вне зависимости от вида заданий в тесте каждое из них подчиняется общим требованиям:

- у каждого задания есть свой порядковый номер,
- каждое задание имеет эталон правильного ответа;
- в задании все элементы располагаются на четко определенных местах, фиксированных в рамках выбранной формы.

При ответе на тестовые вопросы необходимо выбрать один правильный ответ.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 30 минут. Их выполнение осуществляется в рамках занятий в компьютерном классе.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания.

Банк тестовых заданий

Тестовое задание № 1

Длина лыж для передвижения коньковыми ходами определяется по формуле: ...

- Длина тела лыжника;
- длина тела плюс 10-20 см;
- на уровне плеча.

Тестовое задание № 2

По классификации мази подразделяются на: ...

- зеленые, черные, фиолетовые;
- твердые, полутвердые, жидкие;
- липкие, твердые, мягкие.

Тестовое задание № 3

На пластиковые лыжи мазь накладывается:...

- на всю скользящую поверхность;
- под колодку;
- на носки и на пятки.

Тестовое задание № 4

На деревянные лыжи мазь накладывается: ...

- под колодку;
- на всю скользящую поверхность;
- на носки и пятки.

Тестовое задание № 5

Согласно классификации передвижение на лыжах подразделяются на: ...

- ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;
- классические и коньковые ходы;
- ходы на пластиковых и деревянных лыжах.

Тестовое задание № 6

Подготовка мест занятий включает: ...

- лыжня в лесу, спуски с гор, лыжня в открытом поле;

- учебная площадка, учебная лыжня, тренировочный круг учебный склон;
- лыжня сделанная бураном.

Тестовое задание № 7

Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из: ...

- из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;
- двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
- из двух попеременных отталкиваний палками.

Тестовое задание № 8

Классические лыжные ходы делятся на: ...

- коньковые и полуконьковые;
- одновременные и попеременные;
- на равнине и в подъем.

Тестовое задание № 9

К попеременным лыжным ходам относятся: ...

- попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;
- попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;
- попеременный многошажный ход.

Тестовое задание № 10

К одновременным классическим ходам относятся: ...

- одновременный коньковый ход;
- одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход.

Тестовое задание № 11

Коньковые ходы делятся на: ...

- одновременный бесшажный и попеременный четырехшажный;
- одновременные, попеременные и коньковый ход без отталкивания палками;
- одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.

Тестовое задание № 12

К попеременным коньковым ходам относятся: ...

- попеременный четырехшажный;
- попеременный двухшажный;
- попеременный одношажный.

Тестовое задание № 13

К одновременным коньковым ходам относится: ...

- одновременный трехшажный;
- полуконьковый, одношажный, двухшажный;
- одновременный бесшажный ход.

Тестовое задание № 14

Способы преодоления подъемов на лыжах:...

- коньковым ходом, попеременным двухшажным;
- ступающий, скользящий, беговой, полуелочкой, елочкой, лесенкой;
- ступенькой, одновременными ходами.

Тестовое задание № 15

Преодоление спусков: ...

- с отталкиванием и без отталкивания палками;
- стойка при спуске наискось, стойка отдыха;
- высокая стойка, средняя. низкая.

Тестовое задание № 16

Повороты на месте:...

- в высокой стойке, в низкой стойке;

- переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;
- махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.

Тестовое задание № 17

Повороты в движении: ...

- на двух лыжах, с торможением, без торможения;
- переступанием, упором, плугом;
- на параллельных лыжах.

Тестовое задание № 18

Способы торможения на лыжах: ...

- торможение левой и правой лыжей, двумя палками;
- торможение изменением стойки спуска, упором, полуплугом, плугом;
- боковым соскальзыванием, торможение палками, преднамеренным

падением.

Тестовое задание № 19

Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке: ...

- координация;
- выносливость;
- быстрота.

Тестовое задание № 20

В состав судейской коллегии входят: ...

- судьи на линии, судьи в поле;
- главный судья, главный секретарь, начальник трассы;
- судьи контролеры, бригада судей на старте, бригада судей на финише, врач.

Тестовое задание № 21

На соревнованиях по лыжным гонкам допускаются следующие виды стартов: ...

- открытый, закрытый групповой;
- одиночный, парный, групповой, общий, открытый;
- дневной и вечерний.

Тестовое задание № 22

Температурные режимы для школьников в безветренную погоду: ...

- начальные классы до (-10^0) , средние до (-15^0) , старшие до (-18^0) ;
- начальные классы до (-15^0) , средние до (-18^0) , старшие до (-21^0) ;
- начальные классы до (-17^0) , средние до (-20^0) , старшие до (-25^0) .

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке:

- - от 50% до 70% - удовлетворительно;
- - от 71% до 90% - хорошо;
- - от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Содержание контрольных мероприятий

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ЗАЧЕТУ

«Лыжная подготовка»

1. Техника выполнения классических лыжных ходов, коньковых. Выполнение подъемов спусков, поворотов и торможений.

Норматив: уверенное выполнение на средней скорости.

2. Подготовка лыж к соревнованиям.

Норматив: умение правильно смазать лыжи.

3. Организация соревнований по лыжным гонкам.

Норматив: прохождение на результат дистанции 3 км (женщины), и 5 км (мужчины).

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Какие ключевые исторические события и даты связаны с развитием лыжного спорта как олимпийского вида спорта?
2. Как изменился дизайн лыж и лыжного снаряжения со временем? Какие материалы и технологии используются сегодня?
3. Какие основные этапы обучения лыжной технике? Какие принципы лежат в основе каждого этапа?
4. Какова роль индивидуальной работы с учеником в процессе обучения лыжной подготовки? Какие факторы следует учитывать при индивидуализации подхода?
5. Каким образом осуществляется контроль и коррекция ошибок в процессе обучения? Какие инструменты и методы могут использоваться для этого?
6. Как лыжный спорт способствует развитию таких качеств, как выносливость, сила воли и командный дух? Приведите примеры из своей практики.
7. Как успешные выступления ваших учеников на соревнованиях влияют на их личностное развитие и мотивацию? Можете рассказать о конкретных примерах успеха и того, как это отразилось на воспитанниках?
8. Какие методы самоконтроля вы используете для оценки своего физического состояния и уровня тренированности?
9. Какие аспекты самоконтроля считаются наиболее значимыми для лыжника? Какие сигналы вашего организма вы считаете важными для своевременной остановки или снижения нагрузки?
10. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности участников и зрителей на соревнованиях по лыжной подготовке?
11. Какие традиционные методы контроля и оценки успеваемости вы знаете? В чем их сильные и слабые стороны?
12. Как можно оценить практическую подготовку студента? Какие формы контроля и проверки навыков вы считаете наиболее эффективными?
13. Как осуществляется обратная связь с учениками после проведения контроля? Как вы помогаете им понять свои ошибки и улучшить результаты?
14. Какие воспитательные мероприятия вне тренировок вы организовываете для своих учеников? Как они способствуют укреплению моральных и волевых качеств?
15. Какие обязанности возлагаются на судейскую бригаду? Как контролируется соблюдение правил на трассе?
16. Как решаются спорные моменты и апелляции на соревнованиях? Какой орган принимает окончательное решение?
17. Какие энергетические системы задействованы в лыжных гонках? Как изменяется

работа этих систем в зависимости от дистанции и интенсивности гонки?

18. Как влияет лыжный спорт на сердечно-сосудистую систему спортсмена? Какие показатели являются ключевыми для оценки функционального состояния сердца и сосудов?

19. Как происходит адаптация дыхательной системы к нагрузкам в лыжном спорте? Какие факторы определяют эффективность дыхания во время гонки?

20. Какие мышечные группы наиболее активно работают в лыжниках? Как распределяется нагрузка между этими группами в зависимости от стиля передвижения (классический или коньковый)?

Критерии оценивания по зачёту дисциплины «Теория и методика преподавания лыжного спорта»

Зачтено:

- Студент знает основные понятия, термины и методы теории и методики преподавания лыжного спорта.
- Понимает принципы организации занятий по лыжному спорту для разных возрастных групп и уровней подготовки.
- Умеет применять на практике изученные методы и приёмы обучения лыжному спорту.
- Владеет навыками планирования, проведения и анализа занятий по лыжному спорту.
- Активно участвует в обсуждениях на занятиях, проявляет интерес к предмету и стремится к саморазвитию в области преподавания лыжного спорта.

Не зачтено:

- Студент не знает значительной части теоретического материала и не понимает основных понятий и принципов теории и методики преподавания лыжного спорта.
- Не умеет применять полученные знания на практике и не способен планировать и проводить занятия по лыжному спорту.
- Студент пассивен на занятиях, не участвует в обсуждениях и не проявляет интереса к предмету.
- Студент показывает поверхностное понимание материала и неспособность анализировать и обобщать информацию.

Для получения зачёта студенту необходимо продемонстрировать знание теоретического материала, умение применять его на практике, а также активное участие в учебном процессе.

Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

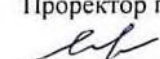
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры

 Уросов А. Н.
(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР

 Болаченко В. И.
« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

*По дисциплине «Организация физкультурно-спортивной
деятельности различных возрастных групп населения»*

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения
Проектирование образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования	ПК-2. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта, основ безопасности жизнедеятельности	ПК-2.1. Знать теорию физической культуры и спорта, основы медицинских знаний, основы безопасности жизнедеятельности, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности ПК-2.2. Знать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся ПК-2.3. Уметь использовать достижения отечественной и зарубежной методической мысли в области физкультурно-спортивной деятельности, современных методических направлений и концепций для решения	Знания: Теоретические основы: • Особенности физического развития, функционального состояния и двигательной активности различных возрастных групп населения (дети, подростки, взрослые, пожилые люди). • Принципы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности с учетом возрастных особенностей. • Нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта, включая законодательство о здоровье населения, безопасности жизнедеятельности и охране труда. • Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи в различных ситуациях, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью. • Методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности и ее влияния на здоровье различных возрастных групп. Практические знания: • Методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий для различных

		конкретных задач практического характера ПК-2.4. Владеть современными образовательными технологиями, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы	возрастных групп. • Технологии разработки и реализации физкультурно-спортивных программ, учитывающих возрастные особенности участников. • Организация и проведение соревнований, спортивных праздников, массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей участников. • Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Умения: Анализ и синтез: • Анализировать возрастные особенности физического развития, функционального состояния и двигательной активности различных групп населения. • Синтезировать теоретические знания и практический опыт для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта. Планирование и организация: • Планировать и организовывать физкультурно-спортивную деятельность различных возрастных групп населения с учетом их особенностей. • Разрабатывать и реализовывать физкультурно-спортивные программы, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных навыков. • Организовывать и проводить
--	--	--	--

			соревнования, спортивные праздники, массовые мероприятия с учетом возрастных особенностей участников. Коммуникация и работа в команде: • Эффективно взаимодействовать с участниками физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп, их родителями и представителями. • Работать в команде с другими специалистами в области физической культуры и спорта, медицинскими работниками, представителями органов власти и общественных организаций. Оценка и коррекция: • Оценивать эффективность физкультурно-спортивной деятельности и ее влияние на здоровье различных возрастных групп. • Вносить коррективы в программы и методы работы с учетом результатов оценки и пожеланий участников. Навыки: Практические навыки: • Проведение физкультурно-спортивных занятий и мероприятий для различных возрастных групп населения. • Разработка и реализация физкультурно-спортивных программ, учитывающих возрастные особенности участников. • Организация и проведение соревнований, спортивных праздников, массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей участников. Навыки оказания первой помощи: • Оказание первой помощи при травмах и
--	--	--	--

			несчастных случаях, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. • Оценка состояния пострадавшего и оказание необходимой медицинской помощи до прибытия скорой помощи.
--	--	--	---

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
Введение в дисциплину	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Особенности физического развития и функционального состояния различных возрастных групп:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Принципы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности с учетом возрастных особенностей:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи в различных ситуациях, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности и ее влияния на здоровье различных возрастных групп:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий для различных возрастных групп:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Технологии разработки и реализации физкультурно-спортивных программ, учитывающих возрастные особенности участников:	ПК-2	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, проектная деятельность	+	+
зачет	ПК-2	Вопросы		+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка/ балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Студент демонстрирует глубокое понимание теоретических основ организации физкультурно-спортивной деятельности для разных возрастных групп. Умеет применять полученные знания на практике, разрабатывать и реализовывать программы физкультурно-спортивных мероприятий для различных возрастных категорий. Способен анализировать и обобщать информацию, делать выводы и рекомендации по организации физкультурно-спортивной работы. Активно участвует в обсуждениях, проявляет интерес к предмету и стремится к саморазвитию в области физической культуры и спорта. Кроме того, студент проявляет инициативу и творческий подход в своей работе, предлагая оригинальные идеи и решения.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Студент знает основные понятия и принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Понимает особенности работы с разными возрастными группами. В целом умеет применять полученные знания на практике. Участвует в обсуждениях и проявляет интерес к дисциплине. Однако иногда допускает незначительные ошибки или неточности в своих ответах.
3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	Студент имеет общее представление о теоретических основах организации физкультурно-спортивной деятельности, но не всегда может применить их на практике. Не всегда активно участвует в обсуждениях. Часто допускает ошибки и неточности в ответах. Тем не менее, старается усвоить материал и выполнить задания.
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	Студент не знает значительной части теоретического материала и не понимает основных понятий и принципов организации физкультурно-спортивной деятельности. Не умеет применять полученные знания на практике и не способен разрабатывать программы физкультурно-спортивных мероприятий. Пассивен на занятиях, не участвует в обсуждениях и не проявляет интереса к предмету. Демонстрирует поверхностное понимание материала и неспособность анализировать и обобщать информацию.

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для текущего контроля

Устный опрос:

Устный опрос — это форма текущего контроля, применяемая для оценки уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине "Теория и методика преподавания лыжного спорта". Он представляет собой беседу преподавателя с одним или несколькими студентами, в ходе которой задаются вопросы, требующие развернутых ответов. Устный опрос позволяет выявить глубину понимания изученного материала, способность студентов анализировать информацию, делать выводы и аргументировано выражать свое мнение. Это оценочное средство направлено на проверку теоретических знаний, а также на выявление степени владения практическими навыками и умениями, необходимыми для организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Применение оценочного средства позволяет определить уровень освоения студентами компетенциями ФГОС ВО, установленными образовательной программой.

При подготовке к устному виду работ рекомендуется, прежде всего, ознакомиться с соответствующей лекцией на заданную тему.

Задания оценочного средства выполняются обучающимися в устно-письменной форме. Для их подготовки необходимо предварительно изучить содержание учебного материала по разделам.

В ходе выполнения оценочных заданий обучающимся необходимо подготовить ответы на вопросы собеседования, представленные выше.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме устных ответов.

Процедура представления результатов представляет собой специальную беседу преподавателя и студента по вопросам.

Подготовка к собеседованию осуществляется на основе заранее предоставленных студенту перечня тем/вопросов. При необходимости преподаватель проводит для студентов предварительную консультацию по вопросам собеседования, на которой отвечает на вопросы обучающихся.

В процессе проведения процедуры собеседования выбор конкретных обсуждаемых вопросов осуществляется преподавателем или студентом методом случайного выбора по типу экзаменационных / зачетных билетов.

На подготовку к ответу, обучающемуся предоставляется от 15 до 30 минут аудиторного времени. В процессе собеседования студент представляет аргументированную точку зрения по обсуждаемому вопросу. Преподаватель вправе задать отвечающему вопросы содержательного, разъясняющего (наводящего), проблемного характера.

По окончании собеседования преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты собеседования в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и

установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

Вопросы для собеседования

1. Общие вопросы:

1. Опишите цели и задачи дисциплины «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».
2. Каково значение физкультурно-спортивной деятельности для здоровья различных возрастных групп населения?
3. Что такое физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность?
4. Какие существуют возрастные группы населения и каковы их особенности?

2. Особенности физического развития и функционального состояния:

1. Опишите особенности физического развития детей и подростков.
2. Какие факторы влияют на физическое развитие взрослых?
3. Каковы особенности функционального состояния пожилых людей?

3. Принципы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности:

1. Перечислите основные принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Какие методы организации физкультурно-спортивной деятельности вы знаете?
3. Как осуществляется индивидуализация физкультурно-спортивной деятельности?

4. Нормативно-правовая база:

1. Какие федеральные законы и подзаконные акты регулируют физкультурно-спортивную деятельность?
2. Какова роль органов государственной власти и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта?

5. Безопасность жизнедеятельности и первая медицинская помощь:

1. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий?
2. Опишите алгоритм оказания первой помощи при травмах, полученных в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

6. Методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности:

1. Какие методы оценки физической подготовленности вы знаете?

Дополнительные вопросы)

1. Опишите методику проведения физкультурно-спортивного занятия для детей младшего школьного возраста.
2. Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для пожилых людей?
3. Какие современные тенденции в области физической культуры и спорта вы можете назвать?

Контрольные вопросы:

1. Теоретические основы:

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «спорт», «физкультурно-спортивная деятельность».
2. Каковы цели и задачи дисциплины «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»?
3. Какие существуют возрастные группы населения и каковы их особенности?

2. Особенности физического развития и функционального состояния:

1. Опишите особенности физического развития детей и подростков.
2. Какие факторы влияют на физическое развитие взрослых?
3. Каковы особенности функционального состояния пожилых людей?

3. *Принципы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности:*

1. Перечислите основные принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Какие методы организации физкультурно-спортивной деятельности вы знаете?
3. Как осуществляется индивидуализация физкультурно-спортивной деятельности?

4. *Нормативно-правовая база:*

1. Какие федеральные законы и подзаконные акты регулируют физкультурно-спортивную деятельность?
2. Какова роль органов государственной власти и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта?

5. *Безопасность жизнедеятельности и первая медицинская помощь:*

1. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий?
2. Опишите алгоритм оказания первой помощи при травмах, полученных в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

6. *Методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности:*

1. Какие методы оценки физической подготовленности вы знаете?
2. Как оценить эффективность физкультурно-спортивной деятельности и ее влияние на здоровье различных возрастных групп?

Дополнительные вопросы :

- Опишите методику проведения физкультурно-спортивного занятия для детей младшего школьного возраста.
- Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для пожилых людей?
- Какие современные тенденции в области физической культуры и спорта вы можете назвать?

Критерии оценки в баллах:

- 5 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.

-4 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.

-3 балла ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

-0 баллов ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала

Тестирование

Тестирование— система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Оценочное средство представляет собой совокупность контрольных заданий в стандартизированной форме, обладающих необходимыми системообразующими статистическими характеристиками и обеспечивающих надежные и валидные оценки концептуально выделенной переменной измерения.

Вне зависимости от вида заданий в тесте каждое из них подчиняется общим требованиям:

- у каждого задания есть свой порядковый номер,
- каждое задание имеет эталон правильного ответа;
- в задании все элементы располагаются на четко определенных местах, фиксированных в рамках выбранной формы.

При ответе на тестовые вопросы необходимо выбрать один правильный ответ.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 30 минут. Их выполнение осуществляется в рамках занятий в компьютерном классе.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания.

Банк тестовых заданий

Тестовые вопросы по дисциплине «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

1. Что является основной целью физической культуры и спорта?

- а) Развитие физических качеств.
- б) Укрепление здоровья.
- в) Повышение спортивных результатов.

Правильный ответ: б)

2. Какие задачи решает физическая культура в дошкольном возрасте?

- а) Формирование двигательных навыков.
- б) Развитие психических процессов.
- в) Воспитание интереса к занятиям спортом.

Правильный ответ: а)

3. Какой вид спорта наиболее подходит для младших школьников?

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Плавание.

Правильный ответ: в)

4. Какие формы занятий физической культурой используются в школе?

- а) Уроки физкультуры.
- б) Внеклассные занятия.
- в) Спортивные секции.

Правильный ответ: а) и б)

5. Какие методы обучения используются на уроках физкультуры в старших классах?

- а) Фронтальный метод.
- б) Групповой метод.
- в) Индивидуальный метод.

Правильный ответ: б) и в)

6. Какие факторы влияют на выбор вида спорта для взрослого человека?

- а) Уровень физической подготовленности.
- б) Интересы и склонности.
- в) Состояние здоровья.

Правильный ответ: б) и в)

7. *Какие виды физической активности рекомендуются пожилым людям?*

- а) Силовые тренировки.
- б) Аэробные упражнения.
- в) Гибкость и растяжка.

Правильный ответ: б) и в)

8. *Какие документы регламентируют организацию физкультурно-спортивной работы?*

- а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
- б) Правила соревнований.
- в) Положение о проведении спортивных мероприятий.

Правильный ответ: а) и в)

9. *Какие требования предъявляются к месту проведения спортивных соревнований?*

- а) Наличие спортивного оборудования.
- б) Соблюдение правил безопасности.
- в) Соответствие санитарно-гигиеническим нормам.

Правильный ответ: б) и в)

10. *Какие функции выполняет тренер в процессе спортивной подготовки?*

- а) Обучение технике и тактике.
- б) Мотивация и поддержка.
- в) Контроль за выполнением заданий.

Правильный ответ: а), б) и в)

11. *Какие качества необходимы для успешной карьеры в области физической культуры и спорта?*

- а) Организаторские способности.
- б) Коммуникабельность.
- в) Стрессоустойчивость.

Правильный ответ: а), б) и в)

12. *Какие принципы лежат в основе организации физкультурно-спортивных мероприятий?*

- а) Принцип доступности.
- б) Принцип систематичности.
- в) Принцип индивидуализации.

Правильный ответ: а), б) и в)

13. *Какие показатели используются для оценки эффективности физкультурно-спортивного мероприятия?*

- а) Количество участников.
- б) Уровень удовлетворённости участников.
- в) Изменение уровня физической подготовленности участников.

Правильный ответ: б) и в)

14. *Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности участников спортивных соревнований?*

- а) Медицинский контроль.
- б) Инструктаж по технике безопасности.
- в) Страхование от несчастных случаев.

Правильный ответ: а), б) и в)

15. *Какие навыки необходимы специалисту по физической культуре и спорту для успешной работы с различными возрастными группами?*

- а) Умение общаться с людьми.
- б) Знание особенностей каждой возрастной группы.

в) Способность к самоанализу и рефлексии.

Правильный ответ: а), б) и в)

16. *Какие проблемы могут возникнуть при организации спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста?*

а) Недостаток спортивного оборудования.

б) Отсутствие интереса у детей.

в) Несоблюдение правил безопасности.

Правильный ответ: в)

17. *Какие преимущества даёт использование современных технологий в физической культуре и спорте?*

а) Увеличение количества занимающихся.

б) Повышение мотивации к занятиям.

в) Улучшение качества тренировок.

Правильный ответ: а), б) и в)

18. *Какие изменения в системе физического воспитания и спортивной тренировке вы считаете необходимыми для повышения эффективности работы с различными возрастными группами?*

а) Расширение ассортимента спортивных секций.

б) Разработка новых методик обучения.

в) Создание условий для занятий спортом в сельской местности.

Правильный ответ: а), б) и в)

19. *Какие риски могут возникнуть при использовании организации спортивных мероприятий и как их предотвратить?*

а) Травмы участников.

б) Нарушение правил соревнований.

в) Нехватка финансирования.

Правильный ответ: а) (например, путём обеспечения качественного медицинского контроля и соблюдения всех необходимых мер безопасности), б) (путём тщательного контроля за соблюдением правил) и в) (путём поиска спонсоров).

Критерии оценивания.

Правильные ответы на 19 вопросов теста будут равняться 5 баллам. - «5» баллов – выставляется студенту, если все 19 вопросов были решены правильно; - «4» баллов – выставляется студенту, если из 19 вопросов на 15 вопросов были даны правильные ответы; - «3» балла – выставляется студенту, если из 19 вопросов на 12 вопросов были даны правильные ответы; - «2» балла – выставляется студенту, если из 25 вопросов на 8 вопросов были даны правильные ответы.

Содержание контрольных мероприятий

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. *Теоретические основы:*

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «спорт», «физкультурно-спортивная деятельность».
2. Каковы цели и задачи дисциплины «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»?
3. Какие существуют возрастные группы населения и каковы их особенности?
2. *Особенности физического развития и функционального состояния:*
 1. Опишите особенности физического развития детей и подростков.
 2. Какие факторы влияют на физическое развитие взрослых?
 3. Каковы особенности функционального состояния пожилых людей?
3. *Принципы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности:*
 1. Перечислите основные принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.
 2. Какие методы организации физкультурно-спортивной деятельности вы знаете?
 3. Как осуществляется индивидуализация физкультурно-спортивной деятельности?
4. *Нормативно-правовая база:*
 1. Какие федеральные законы и подзаконные акты регулируют физкультурно-спортивную деятельность?
 2. Какова роль органов государственной власти и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта?
5. *Безопасность жизнедеятельности и первая медицинская помощь:*
 1. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий?
 2. Опишите алгоритм оказания первой помощи при травмах, полученных в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
6. *Методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности:*
 1. Какие методы оценки физической подготовленности вы знаете?
 2. Как оценить эффективность физкультурно-спортивной деятельности и ее влияние на здоровье различных возрастных групп?
7. *Методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий для различных возрастных групп:*
 1. Опишите методику проведения физкультурно-спортивного занятия для детей младшего школьного возраста.
 2. Как организовать физкультурно-спортивное мероприятие для подростков?
 3. Опишите методику проведения физкультурно-спортивного занятия для взрослых.
 4. Как организовать физкультурно-спортивное мероприятие для пожилых людей?
8. *Технологии разработки и реализации физкультурно-спортивных программ, учитывающих возрастные особенности участников:*
 1. Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для детей?
 2. Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для подростков?
 3. Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для взрослых?
 4. Как разработать программу физкультурно-спортивной деятельности для пожилых людей?
9. *Современные тенденции и перспективы развития физкультурно-спортивной деятельности:*
 1. Какие современные тенденции в области физической культуры и спорта вы можете назвать?
 2. Какова роль информационных технологий в развитии физкультурно-спортивной деятельности?
 3. Какие инновационные технологии используются в области физической культуры и спорта?

Требования к освоению компетенции «Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта, основ безопасности жизнедеятельности» на оценку «зачтено»

1. Знания:

- *Теоретические основы:*

- Знание основных понятий и определений в области физической культуры и спорта.
- Понимание особенностей физического развития, функционального состояния и двигательной активности различных возрастных групп населения.
- Знание принципов и методов организации физкультурно-спортивной деятельности с учетом возрастных особенностей.
- Знание нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта.
- Знание основ безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи в различных ситуациях, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью.

- *Практические знания:*

- Умение применять теоретические знания для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта.
- Знание методик проведения физкультурно-спортивных мероприятий для различных возрастных групп.
- Знание технологий разработки и реализации физкультурно-спортивных программ, учитывающих возрастные особенности участников.
- Знание правил безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Умения:

- *Анализ и синтез:*

- Умение анализировать возрастные особенности физического развития, функционального состояния и двигательной активности различных групп населения.
- Умение синтезировать теоретические знания и практический опыт для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта.

- *Планирование и организация:*

- Умение планировать и организовывать физкультурно-спортивную деятельность различных возрастных групп населения с учетом их особенностей.
- Умение разрабатывать и реализовывать физкультурно-спортивные программы, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных навыков.
- Умение организовывать и проводить соревнования, спортивные праздники, массовые мероприятия с учетом возрастных особенностей участников.

- *Коммуникация и работа в команде:*

- Умение эффективно взаимодействовать с участниками физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп, их родителями и представителями.
- Умение работать в команде с другими специалистами в области физической культуры и спорта, медицинскими работниками, представителями органов власти и общественных организаций.

- *Оценка и коррекция:*

- Умение оценивать эффективность физкультурно-спортивной деятельности и ее влияние на здоровье различных возрастных групп.
- Умение вносить коррективы в программы и методы работы с учетом результатов оценки и пожеланий участников.

3. Навыки:

- *Практические навыки:*

- Умение проводить физкультурно-спортивные занятия и мероприятия для различных возрастных групп населения.

- Умение разрабатывать и реализовывать физкультурно-спортивные программы, учитывающие возрастные особенности участников.
- Умение организовывать и проводить соревнования, спортивные праздники, массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей участников.
- *Навыки оказания первой помощи:*
 - Умение оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
 - Умение оценивать состояние пострадавшего и оказывать необходимой медицинской помощи до прибытия скорой помощи.

Проектная деятельность.

Проектная деятельность является эффективным инструментом аттестации, который позволяет оценить знания, умения и навыки студентов в комплексе. Она позволяет не только проверить теоретические знания, но и оценить практические навыки, способность к самостоятельному мышлению, работе в команде и решению проблем.

Проекты могут быть разнообразными по своей тематике и форме, что позволяет адаптировать их под различные дисциплины и уровни подготовки студентов. Они могут включать исследовательские, творческие, прикладные и другие виды проектов.

Примерные темы для проектной деятельности по дисциплине «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

1. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для детей младшего школьного возраста в условиях школы.

Цель: Создание комплексной программы, направленной на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста.

Задачи: Анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

2. Организация и проведение спортивного праздника для детей 5-7 лет в детском саду.

Цель: Популяризация здорового образа жизни, развитие двигательных навыков, повышение мотивации к занятиям физкультурой.

Задачи: Разработка сценария, подбор игр и развлечений, организация мероприятия, оценка его эффективности.

3. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для подростков с низким уровнем физической подготовленности.

Цель: Повышение уровня физической подготовленности, развитие физических качеств, формирование мотивации к регулярным занятиям.

Задачи: Анализ уровня физической подготовленности, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

4. Организация и проведение спортивного лагеря для подростков.

Цель: Развитие физических качеств, формирование навыков командной игры, популяризация здорового образа жизни.

Задачи: Разработка программы лагеря, подбор спортивных мероприятий, организация питания и проживания, оценка эффективности.

5. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для взрослых, ведущих малоподвижный образ жизни.

Цель: Повышение уровня физической активности, укрепление здоровья, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Задачи: Анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

6. Организация и проведение массового забега для жителей города.

Цель: Популяризация здорового образа жизни, развитие массового спорта, повышение уровня физической подготовленности населения.

Задачи: Разработка маршрута, организация безопасности, привлечение участников, оценка эффективности.

7. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для пожилых людей в условиях дома престарелых.

Цель: Сохранение и улучшение физического и психического здоровья пожилых людей, повышение качества их жизни.

Задачи: Анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

8. Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий для пенсионеров в парке.

Цель: Популяризация здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение социальной активности пожилых людей.

Задачи: Разработка программы занятий, подбор площадки, привлечение участников, оценка эффективности.

9. Разработка программы физкультурно-спортивной реабилитации для пациентов, перенесших инсульт.

Цель: Восстановление двигательных функций, повышение качества жизни пациентов.

Задачи: Анализ состояния здоровья пациентов, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

10. Организация и проведение спортивно-оздоровительного квеста для сотрудников предприятия.

Цель: Повышение уровня физической активности, укрепление здоровья, развитие командного духа.

Задачи: Разработка сценария квеста, подбор заданий, организация мероприятия, оценка эффективности.

11. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: Создание условий для полноценной жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их физических и психических способностей.

Задачи: Анализ возможностей и потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

12. Организация и проведение спортивного фестиваля для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: Популяризация спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их физических и психических способностей, повышение социальной интеграции.

Задачи: Разработка программы фестиваля, подбор спортивных мероприятий, организация мероприятия, оценка эффективности.

13. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для беременных женщин.

Цель: Поддержание здоровья беременных женщин, подготовка к родам, профилактика осложнений беременности.

Задачи: Анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

14. Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий для беременных женщин в женской консультации.

Цель: Популяризация здорового образа жизни, укрепление здоровья беременных женщин, подготовка к родам.

Задачи: Разработка программы занятий, подбор площадки, привлечение участников, оценка эффективности.

15. Разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для людей, страдающих ожирением.

Цель: Снижение веса, укрепление здоровья, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Задачи: Анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана занятий, оценка эффективности.

Основные требования к проектной деятельности по предмету «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

1. Цель и задачи проекта:

- Цель: Четко сформулированная конечная цель проекта, например, разработка программы физкультурно-спортивной деятельности для определенной возрастной группы, организация спортивного мероприятия и т.д.
- Задачи: Конкретные, измеримые шаги, которые необходимо выполнить для достижения цели. Например, анализ возрастных особенностей, выбор средств и методов, разработка плана мероприятия, оценка эффективности.

2. Актуальность и практическая значимость:

- Актуальность: Обоснование необходимости и важности выбранной темы проекта. Например, актуальность проблемы оздоровления детей, популяризации здорового образа жизни среди взрослых и т.д.
- Практическая значимость: Описание возможных практических результатов проекта, которые могут быть использованы в реальной жизни. Например, разработанная программа может быть внедрена в детский сад, школа, спортивный клуб.

3. Теоретическая база:

- Анализ литературы: Обзор научной литературы по теме проекта, включая учебники, монографии, статьи.
- Теоретические положения: Основные теоретические положения, на которых базируется проект. Например, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности, особенности физического развития различных возрастных групп.

4. Практическая часть:

- Описание методов: Описание методов, используемых в проекте. Например, анкетирование, наблюдение, анализ статистических данных.
- Описание результатов: Представление полученных результатов в виде таблиц, графиков, диаграмм, описательного текста.
- Анализ результатов: Интерпретация полученных результатов, выявление закономерностей, связей, выводов.

5. Организация физкультурно-спортивной деятельности:

- Разработка программы: Подробное описание программы физкультурно-спортивной деятельности, включая цели, задачи, содержание, формы организации, методы, средства.
- Разработка плана мероприятия: Подробное описание плана физкультурно-спортивного мероприятия, включая дату, время, место проведения, участников, программу, материально-техническое обеспечение.
- Безопасность: Описание мер безопасности, которые будут приняты при проведении мероприятия.

6. Оценка эффективности:

- Критерии оценки: Определение критериев, по которым будет оцениваться эффективность проекта. Например, уровень физической подготовленности участников, их удовлетворенность мероприятием, количество травм.
- Методы оценки: Описание методов, которые будут использоваться для оценки эффективности проекта. Например, анкетирование, тестирование, наблюдение.

7. Презентация проекта:

- Структура презентации: Логичная структура презентации, включающая введение, основную часть, заключение.
- Визуальные материалы: Использование презентационных слайдов, видео, фотографий для наглядного представления информации.
- Коммуникабельность: Умение четко и ясно излагать свои мысли, отвечать на вопросы.

8. Документы:

- Проектный документ: Подробное описание проекта, включающее все вышеперечисленные разделы.
- Презентация: Презентация проекта в виде слайдов.
- Приложения: Дополнительные материалы, подтверждающие достоверность информации в проекте (анкеты, протоколы, фотографии).

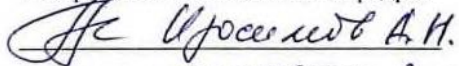
Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

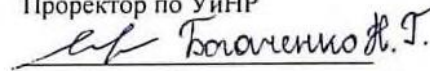
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Основы теории и судейства спортивных соревнований»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Правовые и этические основы профессиональной деятельности	ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Знать приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность в РФ, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, нормы законодательства о правах ребенка, положения Конвенции о правах ребенка, нормы трудового законодательства, нормы профессиональной этики.
		ОПК-1.2. Уметь анализировать положения нормативно-правовых актов в сфере образования и правильно их применять при решении практических задач профессиональной деятельности, с учетом норм профессиональной этики.
		ОПК-1.3. Владеть основными приемами соблюдения нравственных, этических и правовых норм, определяющих особенности социально-правового статуса педагога и деятельности в профессиональной педагогической сфере; способами их реализации в условиях реальной профессионально-педагогической практики.

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
Введение в теорию и судейство спортивных соревнований	ОПК-1	Реферат, теоретическое тестирование	+	+
Правила и регламенты спортивных соревнований	ОПК-1	Контрольные вопросы, собеседование	+	+
Организация и проведение спортивных соревнований	ОПК-1	Контрольные вопросы, собеседование, комплексные ситуативные задания	+	+
Технические средства и оборудование для судейства	ОПК-1	Контрольные вопросы, собеседование	+	+
Анализ и оценка спортивных действий	ОПК-1	Контрольные вопросы, собеседование	+	+
Социальная значимость судейства и профессиональное развитие	ОПК-1	Контрольные вопросы, собеседование	+	+
Экзамен	ОПК-1	Собеседование, комплексные ситуативные задания		+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка / балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	○ Знания: Студент демонстрирует глубокое понимание всех аспектов теории и методики преподавания бадминтона, включая историю развития игры, правила соревнований, технику выполнения ударов, тактические схемы и методику обучения различным элементам игры. Умеет анализировать игровые ситуации и предлагать эффективные решения для их улучшения. ○ Умения: Способен самостоятельно разрабатывать учебные планы и программы тренировок для различных возрастных групп и уровней подготовки. Владеет навыками проведения занятий, включая демонстрацию техники, объяснение правил и организацию тренировочного процесса. Уверенно применяет современные методы обучения и воспитания спортсменов. ○ Навыки: Проявляет высокий уровень владения техникой игры, способен выполнять все виды ударов с высокой точностью и скоростью. Демонстрирует уверенное владение тактическими приемами и умение применять их в игре. Может эффективно взаимодействовать с командой и тренером, корректируя свои действия в зависимости от игровой ситуации.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	○ Знания: Имеет хорошее представление о теоретических основах и методике преподавания бадминтона, знает основные правила игры и базовые элементы техники. Понимает принципы построения тренировочных программ и может объяснить ключевые аспекты тактики и стратегии игры. ○ Умения: Может проводить занятия, демонстрируя правильную технику выполнения основных ударов и тактических приемов. Способен организовать тренировочный процесс, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки участников. Применяет стандартные методы обучения, но иногда испытывает трудности при разработке индивидуальных подходов к обучению. ○ Навыки: Владеет основными техническими элементами игры, выполняет удары с достаточной точностью и силой. Может применять базовые тактические приемы в игре, хотя иногда допускает ошибки в выборе действий. Способен работать в команде, следуя указаниям тренера и партнеров по игре.

3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	○ Знания: Обладает базовыми знаниями о правилах и технике игры в бадминтон, знаком с основными принципами построения тренировочного процесса. Понимает общие концепции тактики и стратегии, но имеет пробелы в понимании деталей. ○ Умения: Может провести занятие, показывая основные технические элементы и объясняя правила игры. Однако часто сталкивается с трудностями при организации сложных упражнений и разработке эффективных методов тренировки. Использует ограниченный набор методик обучения, преимущественно ориентируясь на стандартный подход. ○ Навыки: Выполняет основные удары с приемлемым уровнем точности и силы, но допускает систематические ошибки в технике. Имеет общее представление о тактических схемах, но редко применяет их в реальной игре. Работает в команде под руководством тренера, но нуждается в постоянной поддержке и коррекции своих действий.
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	○ Знания: Демонстрирует недостаточное знание правил и техник игры в бадминтон. Не понимает принципов построения тренировочной программы и не владеет методами обучения. Не разбирается в тактических аспектах игры и не умеет анализировать игровые ситуации. ○ Умения: Не способен организовать эффективное занятие, постоянно допускает грубые ошибки в демонстрации техники и объяснении правил. Не может разработать адекватную программу тренировок, опирается исключительно на интуитивный подход без учета особенностей учеников. ○ Навыки: Испытывает значительные трудности при выполнении даже базовых технических элементов игры. Часто делает ошибки в тактическом плане, не умея правильно оценивать игровую ситуацию и принимать верные решения. Не способен эффективно взаимодействовать с партнерами по команде и тренером, затрудняется следовать инструкциям и рекомендациям.

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства

Комплексные ситуативные задания (в виде устного сообщения либо с использованием презентации).

Комплексные ситуативные задания – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы. Устное сообщение - средство контроля, организованное как краткое выступление студента на темы, связанные с изучаемой (проработанной) темой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме, умение анализировать и обобщать материал.

Презентация – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно исследовательской или научной проблемы. Данное задание частично регламентированное, имеющее нестандартное подачу материала и позволяющее диагностировать у студентов умения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно/научно-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией. В этом случае при оценке доклада может быть использована любая совокупность из следующих критериев:

- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; – проблемность / актуальность; – новизна / оригинальность полученных результатов; – глубина / полнота рассмотрения темы;
- доказательная база / аргументированность / убедительность / обоснованность выводов;
- логичность / структурированность / целостность выступления;
- речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и т.д.);
- используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература);
- наглядность / презентабельность (если требуется);
- самостоятельность суждений / владение материалом / компетентность.

Если доклад сводится к краткому сообщению (5-7 минут), при этом сопровождаться презентацией (10-15 слайдов), но нет полного представления о проведенной работе, то необходимо оценивать ответы на вопросы и, если есть, отчет/пояснительную записку.

Критерии оценки в баллах:

- 5 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.
- 4 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с

соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.

-3 балла ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.

-0 баллов ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала

Примерные темы:

Задание 1: Разработка тренировочной программы.

Описание задачи: Вы являетесь тренером детской команды по бадминтону. Ваша задача – разработать недельную тренировочную программу для группы детей в возрасте 10–12 лет, которые имеют начальный уровень подготовки. Программа должна включать разминку, основную часть (развитие технических и тактических навыков), а также заминку. Необходимо учесть возрастные особенности детей и обеспечить разнообразие тренировочных упражнений.

Требования к выполнению:

- Опишите цели каждой части тренировки (разминка, основная часть, заминка).
- Перечислите конкретные упражнения для каждого этапа тренировки.
- Укажите продолжительность каждого упражнения и общий объем нагрузки.
- Обоснуйте выбор упражнений и методов тренировки, исходя из уровня подготовки и возраста детей.

Задание 2: Анализ игровых ситуаций

Описание задачи:

Вам предоставлен видеоролик с записью матча между двумя командами по бадминтону. Задача состоит в том, чтобы проанализировать одну из ключевых игровых ситуаций и предложить рекомендации по улучшению действий игроков вашей команды.

Шаги выполнения:

1. Просмотрите ролик и выберите одну из значимых игровых ситуаций.
2. Описать действия игроков обеих команд в выбранной ситуации.
3. Проанализируйте сильные и слабые стороны ваших игроков.
4. Предложить конкретные рекомендации по изменению тактики и техники игры для улучшения результата.

Задание 3: Организация соревнования.

Описание задачи:

Вашей задачей является организация школьного турнира по бадминтону среди учащихся 7–9 классов. Вам необходимо составить план мероприятия, включающий следующие этапы:

- Подготовка места проведения (спортивный зал, оборудование);
- Формирование команд и жеребьевка;
- Определение правил и регламента турнира;
- Проведение самого турнира;
- Награждение победителей.

Что нужно сделать:

- Составьте подробный план мероприятий, начиная с подготовки зала и заканчивая награждением.

- Определите критерии формирования команд и предложите систему жеребьевки.
- Разработайте регламент турнира, включая правила участия, порядок игр и определение победителя.
- Подготовьте сценарий церемонии награждения.

Задание 4: Решение конфликтных ситуаций.

Описание задачи:

Во время тренировки между двумя игроками возник конфликт из-за разногласий по поводу правильности выполнения одного из ударов. Один из них утверждает, что другой неправильно выполнял удар, что привело к потере очка. Конфликт начал перерастать в спор, который грозит выйти за рамки спортивного поведения.

Задание:

Как вы, будучи тренером, разрешили бы эту ситуацию? Предложите пошаговый алгоритм действий, направленный на урегулирование конфликта и восстановление нормальной атмосферы в команде.

Задание 5: Методика обучения новым техникам.

Описание задачи:

Вы работаете с группой взрослых начинающих игроков в бадминтон. Перед вами стоит задача научить их новому техническому элементу – подаче с нижней линии. Этот элемент требует хорошей координации движений и точного контроля над ракеткой.

Требования к выполнению:

- Разработайте поэтапную методику обучения этому техническому элементу, начиная от объяснения теории до практических упражнений.
- Опишите, какие упражнения помогут игрокам освоить этот элемент наиболее эффективно.
- Предусмотрите возможные ошибки, которые могут возникнуть у новичков, и предложите способы их исправления.

Устный опрос (понятийный)

Опрос – метод, контроля знаний, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом посредством получения от студента ответов на заранее сформулированные вопросы. Студентам зачитываются понятия по ранее изученной теме. Нужно дать определение этого термина.

Критерии оценки:

- 5 баллов выставляется студентам, если обучающийся отлично владеет терминологией в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.
- 4 балла, если обучающийся хорошо владеет терминологией изучаемой дисциплины, в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.
- 3 балла, если обучающийся имеет фрагментарные знания терминологии изучаемой дисциплины и не в полном объеме; предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.
- 2 балла, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала. Тестовые задания по учебному курсу

Темы для устного опроса:

1. История развития бадминтона: Основные этапы становления игры, первые турниры, развитие бадминтона в мире и России.
2. Правила игры в бадминтон: Основные положения официальных правил, такие как счет очков, замена волана, фолы и нарушения.
3. Техника выполнения ударов: Основные типы ударов (смэш, подача, укороченная подача, атакующий удар, защитный удар), техника выполнения и ключевые моменты.
4. Тактика игры в одиночном разряде: Стратегии ведения игры против разных типов соперников, использование различных тактических схем.
5. Тактика парной игры: Особенности взаимодействия партнеров в паре, распределение ролей, стратегия атаки и защиты.
6. Методика обучения техническим элементам: Этапы обучения основным ударам, работа над ошибками, коррекция техники.
7. Организация тренировочного процесса: Принципы составления тренировочных планов, учет возрастных и физических особенностей занимающихся.
8. Физическая подготовка бадминтонистов: Развитие выносливости, скорости, ловкости и гибкости, специальные упражнения для бадминтониста.
9. Психологическая подготовка спортсмена: Методы психологической поддержки, управление стрессом перед соревнованиями, мотивация.
10. Профилактика травм в бадминтоне: Типичные травмы, меры предосторожности, важность разминки и растяжки.
11. Соревновательная деятельность: Подготовка к соревнованиям, участие в турнирах разного уровня, роль тренера в соревновательном процессе.
12. Этические нормы и поведение на корте: Правила поведения игрока, уважение к сопернику и судьям, спортивная этика.
13. Оборудование и инвентарь для бадминтона: Выбор ракеток, воланов, обуви и одежды, требования к качеству оборудования.
14. Современные тенденции в обучении бадминтону: Новые подходы к тренировкам, использование технологий, влияние научных исследований.
15. Роль тренера в развитии спортсмена: Функции тренера, взаимодействие с учениками, индивидуальный подход к каждому спортсмену.
16. Анализ ошибок и их устранение: Причины возникновения ошибок в технике и тактике, методы их выявления и устранения.
17. Развитие координационных способностей: Упражнения для улучшения координации движений, связь координации с успехами в игре.
18. Подготовка юных спортсменов: Специфические особенности работы с детьми, адаптация тренировок к возрасту и уровню подготовки.
19. Работа с группами разной квалификации: Особенности работы с начинающими, продвинутыми и профессиональными спортсменами.
20. Оценка эффективности тренировочного процесса: Критерии оценки прогресса, методы мониторинга результатов, корректировка плана тренировок.

Тестовые задания

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, это вопрос (или незаконченное предложение) с вариантами предполагаемых ответов (окончаний предложения) на него, из которых студент выбирает один верный (или неверный – по указанию в тесте) по его мнению. Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Представленный тест поможет студентам обратить внимание на ключевые вопросы тем учебной дисциплины, закрепить понятийный аппарат и более эффективно подготовиться к экзамену.

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке: - от 50% до 70%

- удовлетворительно;

- от 71% до 90% - хорошо;

- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Возможные задания при тестировании:

Тестовые вопросы по дисциплине «Теория судейства спортивных соревнований»

1. Что является основной задачей судьи на спортивном соревновании?

- а) Обеспечение безопасности участников;
- б) Контроль за соблюдением правил соревнований;
- в) Подсчёт очков и определение победителя.

Правильный ответ: б)

2. Какие основные функции выполняет судья на соревнованиях?

- а) Наблюдение за ходом соревнований, фиксация результатов, разрешение спорных ситуаций;
- б) Организация работы секретариата, контроль за работой технического персонала;
- в) Проведение разминки перед соревнованиями, помощь в подготовке инвентаря.

Правильный ответ: а)

3. Сколько судей обычно входит в состав судейской коллегии на крупных соревнованиях?

- а) 3–5 судей;
- б) 5–7 судей;
- в) 7–10 судей.

Правильный ответ: б)

4. Как называется главный судья соревнований?

- а) Рефери;
- б) Арбитр;
- в) Председатель судейской коллегии.

Правильный ответ: в)

5. Какая роль у бокового судьи на соревнованиях?

- а) Фиксировать нарушения правил и подавать сигналы главному судье;
- б) Следить за временем и объявлять результаты;
- в) Помогать главному судье в организации работы судейской коллегии.

Правильный ответ: а)

6. Каким образом судья может разрешить спорную ситуацию во время соревнований?

- а) Обратиться к видеоповтору или запросить мнение других судей;
- б) Принять решение самостоятельно, основываясь на своих знаниях правил;
- в) Отложить решение до конца соревнований и затем принять окончательное решение.

Правильный ответ: а)

7. Какой документ регламентирует правила проведения соревнований?

- а) Регламент соревнований;
- б) Положение о соревнованиях;
- в) Правила вида спорта.

Правильный ответ: в)

8. **Кто имеет право подать протест на решение судьи?**
а) Любой участник соревнований;
б) Только представители команд;
в) Никто не имеет права подавать протест.
Правильный ответ: б)
9. **В каком случае судья может дисквалифицировать участника соревнований?**
а) За нарушение правил соревнований;
б) За неспортивное поведение;
в) Оба варианта верны.
Правильный ответ: в)
10. **Какими способами судья может сообщить участникам соревнований о принятых решениях?**
а) Жестами и сигналами;
б) Устными объявлениями;
в) Письменными протоколами.
Правильный ответ: а)
11. **Какова основная задача секретаря соревнований?**
а) Ведение протокола соревнований;
б) Помощь главному судье в организационных вопросах;
в) Контроль за работой судейской коллегии.
Правильный ответ: а)
12. **Какие требования предъявляются к экипировке судьи на соревнованиях?**
а) Наличие специальной формы и отличительных знаков;
б) Соблюдение дресс-кода, установленного организаторами соревнований;
в) Отсутствие яркой одежды и украшений.
Правильный ответ: а)
13. **Можно ли судьям вмешиваться в ход соревнований, если они считают, что правила нарушены?**
а) Да, судьи могут вмешиваться и принимать решения на месте;
б) Нет, судьи должны дождаться окончания соревнований и только тогда принимать решения;
в) Вмешиваться можно только в случае серьёзных нарушений правил.
Правильный ответ: а)
14. **Какие виды протестов могут быть поданы на решения судей?**
а) Протесты на результат, протесты на действия судей;
б) Протесты на организацию соревнований, протесты на работу секретариата;
в) Протесты на все аспекты соревнований.
Правильный ответ: а)
15. **Какова роль главного судьи в разрешении споров между участниками соревнований?**
а) Главный судья принимает окончательное решение;
б) Главный судья заслушивает мнения сторон и принимает решение на основе представленных доказательств;
в) Главный судья назначает дополнительное время для разрешения спора.
Правильный ответ: б)
16. **Какие факторы влияют на объективность судейства соревнований?**
а) Уровень подготовки судей, знание правил соревнований, опыт работы;

- б) Психологическое состояние судей, влияние внешних факторов;
- в) Все вышеперечисленные факторы.

Правильный ответ: в)

17. Какие меры предпринимаются для обеспечения честного судейства на соревнованиях?

- а) Назначение независимых судей, использование системы видеоповторов;
- б) Обучение судей правилам соревнований, проведение семинаров и тренингов;
- в) Всё вышеперечисленное.

Правильный ответ: в)

18. Какие санкции могут быть применены к судьям за нарушение правил судейства?

- а) Предупреждение, штрафные очки, дисквалификация;
- б) Выговор, понижение в должности, увольнение;
- в) Штраф, лишение премии, исключение из судейской коллегии

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Собеседование

Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа педагога с обучающимся на темы, связанные с изучаемой (проработанной) темой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме, умение анализировать и обобщать материал.

Примерные темы:

1. Каковы основные задачи судьи на спортивном соревновании?
2. Какие функции выполняет судья на соревнованиях?
3. Сколько судей обычно входит в состав судейской коллегии на крупных соревнованиях?
4. Как называется главный судья соревнований?
5. Какая роль у бокового судьи на соревнованиях?
6. Каким образом судья может разрешить спорную ситуацию во время соревнований?
7. Какой документ регламентирует правила проведения соревнований?
8. Кто имеет право подать протест на решение судьи?
9. В каких случаях судья может дисквалифицировать участника соревнований?
10. Какими способами судья может сообщить участникам соревнований о принятых решениях?
11. Какова основная задача секретаря соревнований?
12. Какие требования предъявляются к экипировке судьи на соревнованиях?
13. Можно ли судьям вмешиваться в ход соревнований, если они считают, что правила нарушены?
14. Какие виды протестов могут быть поданы на решения судей?
15. Какова роль главного судьи в разрешении споров между участниками соревнований?
16. Какие факторы влияют на объективность судейства соревнований?
17. Какие меры предпринимаются для обеспечения честного судейства на соревнованиях?

18. Какие санкции могут быть применены к судьям за нарушение правил судейства?
19. Что такое «система видеоповторов» и как она используется в судействе?
20. Какие процедуры отбора и проверки судей существуют на соревнованиях высокого уровня?

Критерии оценки в баллах:

- 5 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; продемонстрировал аргументированные полные ответы на дополнительные вопросы.
- 4 баллов ставится, если обучающийся выполнил задание в полном объеме с соблюдением, предъявляемых требований; при этом ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы, допустил отдельные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них.
- 3 балла ставится, если обучающийся выполнил задание не в полном объеме, предъявляемые требования соблюдены частично; ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы или отсутствуют, допустил значительные ошибки, исправленные после указания преподавателя на них; однако все вышеперечисленное не препятствует усвоению последующего программного материала.
- 0 баллов ставится, если обучающийся не выполнил задание и (или) задание выполнено не в полном объеме, не соответствует предъявляемым требованиям; ответы на дополнительные вопросы не аргументированы или отсутствуют, допустил значительные грубые ошибки, препятствующие усвоению последующего программного материала

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Примерные вопросы к зачету

Опишите основные функции главного судьи на соревнованиях.

2. Назовите три главных принципа, которыми руководствуются судьи при принятии решений.
3. Каковы обязанности линейного судьи в футболе?
4. Перечислите основные виды наказаний, применяемые судьями в хоккее.
5. Объясните разницу между желтой и красной карточкой в футболе.
6. Какие правила применяются в случае офсайда в футболе и баскетболе?
7. Расскажите о роли арбитра в боксе и его обязанностях во время боя.
8. Что такое видеоповтор и как он используется в современном спорте?
9. Охарактеризуйте работу рефери в американском футболе. Какие сигналы он использует для общения с игроками и зрителями?
10. Какой протокол следует соблюдать судье при назначении пенальти в футболе?
11. В каких случаях назначается дополнительное время в футбольном матче?
12. Приведите пример ситуации, когда судья может принять решение об отмене гола в хоккее.
13. Определите понятие "фальстарт" в легкой атлетике и расскажите, как оно влияет на

результаты забега.

14. Рассмотрите правила замены игроков в волейболе и футболе. Есть ли различия?

15. Дайте определение понятию "правило преимущества" в футболе. Когда оно применяется?

16. Представьте себе ситуацию, когда в ходе футбольного матча возникает спорный момент. Каким образом судья должен действовать, чтобы разрешить ситуацию?

17. Разъясните процедуру назначения штрафных бросков в баскетболе. Кто принимает решение о назначении штрафа?

18. Проведите сравнительный анализ функций главного судьи и боковых судей в теннисе.

19. Поделитесь своим мнением относительно влияния современных технологий на судейство в спорте. Приведите примеры использования технологий в различных видах спорта.

20. Разработайте схему принятия решений судьей в сложной спортивной ситуации, где требуется учитывать множество факторов.

Критерии оценивания зачета по дисциплине "Теория судейства спортивных соревнований"

1. Оценивание знаний теоретического материала:

- Отлично (5):

- Студент демонстрирует полное и глубокое понимание всех ключевых концепций и терминов, связанных с судейством спортивных соревнований.

- Ответы даны четко, логично и последовательно, с использованием профессиональной терминологии.

- Приводятся примеры из практики, иллюстрирующие теоретический материал.

- Хорошо (4):

- Отвечает на большинство вопросов, однако возможны небольшие неточности или пропуски некоторых важных моментов.

- Использование профессиональной терминологии, но возможно наличие незначительных ошибок.

- Примеры из практики приводятся, но они могут быть недостаточно развернутыми.

- Удовлетворительно (3):

- Знание основных концепций присутствует, но ответы поверхностны и содержат существенные упущения.

- Недостаточное использование профессиональной терминологии или ее неправильное применение.

- Примеров из практики мало или они отсутствуют вовсе.

- Неудовлетворительно (2):

- Отсутствие понимания большинства ключевых концепций.

- Неправильное использование профессиональной терминологии либо её отсутствие.

- Невозможность привести примеры из практики или неверные примеры.

2. Оценивание умений применения теоретических знаний на практике:

- Отлично (5):

- Демонстрация способности быстро и точно решать практические задачи, связанные с судейскими функциями.

- Умение анализировать сложные спортивные ситуации и принимать правильные решения в соответствии с правилами.

- Четкое обоснование принятых решений с опорой на теоретические знания.

- Хорошо (4):

- Решаются большинство задач, но возможны некоторые ошибки или замедленная реакция.

- Анализ ситуаций проводится достаточно качественно, но могут присутствовать

незначительные недоработки.

- Обоснование решений дано, но может содержать мелкие неточности.
- **Удовлетворительно (3):**
- Частичное выполнение практических задач, значительное количество ошибок.
- Трудности с анализом сложных ситуаций и принятием правильных решений.
- Неразвернутое или неполное обоснование решений.
- **Неудовлетворительно (2):**
- Практически неспособность решить поставленные задачи.
- Полное непонимание того, как применять теоретические знания на практике.
- Недостоверное или отсутствующее обоснование решений.

3. *Оценивание аналитических навыков:*

- **Отлично (5):**
- Способность критически анализировать спорные ситуации и делать выводы на основе имеющихся данных.
- Глубокий анализ причин возникновения конфликтов и предложений по их разрешению.
- Творческий подход к решению нестандартных задач.
- **Хорошо (4):**
- Аналитические навыки присутствуют, но возможен недостаток глубины анализа.
- Предложения по разрешению конфликтов разумны, но могли бы быть более проработанными.
- Стандартный подход к решению задач, отсутствие оригинальных идей.
- **Удовлетворительно (3):**
- Поверхностный анализ ситуаций, нехватка аргументов и доказательств.
- Ограниченность в предложениях по разрешению конфликтов.
- Шаблонный подход к задаче, отсутствие творческого мышления.
- **Неудовлетворительно (2):**
- Несостоятельность в проведении анализа, отсутствие аргументированных выводов.
- Неумение предложить пути разрешения конфликтов.
- Абсолютное отсутствие креативного подхода.

Критерии оценки сформированности soft-компетенций по предмету «Основы теории судейства спортивных соревнований»

Планирование

- **Высокий уровень:** студент способен самостоятельно планировать свою работу, определять приоритеты и устанавливать сроки выполнения задач. Он также может корректировать планы в зависимости от обстоятельств и оценивать риски.
- **Средний уровень:** студент планирует свою работу с помощью преподавателя или других источников информации. Он может устанавливать приоритеты, но иногда нуждается в помощи для определения сроков выполнения задач и оценки рисков.
- **Низкий уровень:** студент не способен планировать свою работу без посторонней помощи. Он не может устанавливать приоритеты и определять сроки выполнения задач, а также не оценивает риски.

Ориентация на результат

- **Высокий уровень:** студент нацелен на достижение конкретных результатов в своей работе. Он стремится к улучшению своих навыков и знаний, чтобы повысить качество судейства. Студент также готов преодолевать трудности и не боится брать на себя ответственность за свои решения.
- **Средний уровень:** студент ориентирован на результаты, но не всегда способен чётко определить цели и задачи. Он может быть не готов к преодолению трудностей и иногда перекладывает ответственность на других.

- **Низкий уровень:** студент редко задумывается о результатах своей работы. Он не стремится к улучшению навыков и знаний и часто перекладывает ответственность на внешние факторы.

Саморазвитие

- **Высокий уровень:** студент активно занимается саморазвитием, постоянно совершенствует свои навыки и знания. Он открыт для новых идей и готов учиться у других. Студент также способен анализировать свои ошибки и делать выводы.
- **Средний уровень:** студент занимается саморазвитием время от времени. Он может быть открыт для новых идей, но не всегда готов учиться у других. Студент способен анализировать свои ошибки, но не всегда делает выводы.
- **Низкий уровень:** студент редко занимается саморазвитием. Он не открыт для новых идей и не готов учиться у других. Студент не анализирует свои ошибки и не делает выводов.

Партнёрство и сотрудничество

- **Высокий уровень:** студент умеет эффективно взаимодействовать с другими людьми. Он способен находить общий язык с коллегами и партнёрами, решать конфликты и достигать компромиссов. Студент также готов делиться своими знаниями и опытом с другими.
- **Средний уровень:** студент взаимодействует с другими людьми, но иногда испытывает трудности в общении. Он может решать конфликты, но не всегда достигает компромиссов. Студент готов делиться знаниями и опытом, но не всегда это делает.
- **Низкий уровень:** студент испытывает трудности во взаимодействии с другими людьми. Он редко решает конфликты и не достигает компромиссов. Студент редко делится знаниями и опытом.

Следование правилам и процедурам

- **Высокий уровень:** студент строго следует правилам и процедурам в своей работе. Он понимает важность соблюдения правил и процедур для обеспечения качества судейства и безопасности участников соревнований. Студент также следит за изменениями в правилах и процедурах и адаптирует свою работу в соответствии с ними.
- **Средний уровень:** студент следует правилам и процедурам, но иногда допускает ошибки. Он понимает важность соблюдения правил, но может не всегда следить за изменениями. Студент адаптирует свою работу под правила и процедуры, но не всегда своевременно.
- **Низкий уровень:** студент часто нарушает правила и процедуры в своей работе. Он не понимает важности их соблюдения или не считает нужным следовать им. Студент не следит за изменениями в правилах и процедурах.

Анализ информации

- **Высокий уровень:** студент умеет анализировать информацию и делать обоснованные выводы. Он способен выявлять закономерности и тенденции, прогнозировать результаты и принимать решения на основе анализа данных. Студент также критически оценивает информацию и проверяет её достоверность.
- **Средний уровень:** студент анализирует информацию, но иногда делает ошибочные выводы. Он выявляет закономерности и тенденции, но не всегда может прогнозировать результаты. Студент критически оценивает информацию, но не всегда проверяет её достоверность.
- **Низкий уровень:** студент редко анализирует информацию. Он не выявляет закономерности и тенденции и не прогнозирует результаты. Студент некритически оценивает информацию и принимает её на веру.

Практические задания.

Дают возможность оценить практические навыки студентов в судействе. Это могут быть задания на моделирование ситуаций, возникающих во время соревнований, или на анализ видеозаписей реальных соревнований.

1. **Задание на моделирование ситуаций.** Студентам предлагается смоделировать ситуацию, когда игрок получил травму во время матча. Необходимо оценить действия судьи и других участников соревнований в этой ситуации, а также предложить свои варианты решения проблемы.
2. **Анализ видеозаписи реальных соревнований.** Студенты смотрят видеозапись реального матча и оценивают работу судейской бригады. Они должны указать на ошибки или правильные решения судей и обосновать свою точку зрения.
3. **Ролевая игра.** Студенты делятся на две группы: одна группа играет роль судей, другая — роль игроков. Задача судей — принимать решения в соответствии с правилами соревнований, задача игроков — выполнять указания судей и оспаривать их решения, если они считают их неправильными. Это позволяет студентам понять, как судьи принимают решения и как игроки могут влиять на процесс судейства.
4. **Практическое задание на оценку действий игроков.** Студентам даётся видеозапись матча, где игроки выполняют различные удары и подачи. Нужно оценить технику выполнения ударов и соответствие правилам соревнований.
5. **Симуляция судейства матча.** Студентам предоставляется сценарий спортивного соревнования, и они должны принять решения на основе правил, как если бы они были судьями. Преподаватель оценивает правильность решений и способность студентов применять правила на практике.
6. **Оценка работы судейской коллегии.** Студентам предлагаются видеозаписи соревнований с участием нескольких судейских бригад. Их задача — проанализировать работу каждой бригады, выявить ошибки и предложить способы их исправления.
7. **Решение спорных ситуаций.** Студентам предоставляются видеозаписи матчей, где возникают спорные ситуации (например, определение аута или определение фола). Они должны проанализировать ситуацию и принять решение на основе правил соревнований.
8. **Разработка рекомендаций по улучшению судейства.** На основе анализа работы судейских бригад студенты разрабатывают рекомендации по улучшению качества судейства. Например, они могут предложить новые методы контроля за соблюдением правил или способы повышения объективности судейских решений.
9. **Моделирование ситуаций с использованием технологий.** Студентам предлагается использовать технологии (например, системы видеоповторов) для разрешения спорных ситуаций во время соревнований. Они должны продемонстрировать умение работать с технологиями и применять их для обеспечения справедливости соревнований.
10. **Кейс-метод.** Студентам предлагается проанализировать конкретную ситуацию, связанную с судейством соревнований. Например, им может быть предложена ситуация, когда судья допустил ошибку, которая повлияла на исход матча. Студенты должны проанализировать действия судьи, предложить альтернативные решения и разработать рекомендации по предотвращению подобных ошибок в будущем.

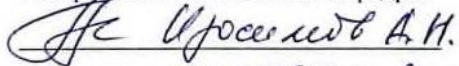
Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

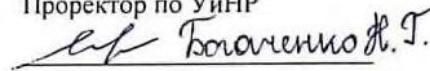
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1. Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; основные принципы деятельностного подхода; педагогические закономерности организации образовательного процесса; нормативно-правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности. ОПК-2.2. Уметь разрабатывать цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ; выбирать организационно-методические средства реализации дополнительных образовательных программ в соответствии с их особенностями. ОПК-2.3. Владеть дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ; приемами использования ИКТ.
	ПК-3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-3.1. Уметь проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока ПК-3.2. Уметь осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения ПК-3.3. Владеть навыками проектирования плана-конспекта / технологической карты урока по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
Общие вопросы спортивных и подвижных игр	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, теоретическое тестирование	+	+
Методы и средства обучения спортивным играм	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Технические элементы и тактика в спортивных играх	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, практическое тестирование, контрольные нормативы	+	+
Психолого-педагогические аспекты спортивных и подвижных игр	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Правила и судейство в спортивных и подвижных играх	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, практическое тестирование	+	+
Подвижные игры в детском возрасте	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, практическое тестирование	+	+
Организация массовых спортивных мероприятий	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, проектная деятельность	+	+
Современные тенденции в развитии спортивных и подвижных игр	ОПК-2, ПК-3	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
зачет	ОПК-2, ПК-3	Собеседование		+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка / балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Отличное знание теоретической базы и умение применять её в нестандартных ситуациях. Высокий уровень владения методами и техниками, возможность их модификации и адаптации. Высокая степень самостоятельности, инициативность и креативность. Высокие результаты в тестировании, проектной деятельности и самостоятельной работе.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Глубокое понимание теоретического материала. Владение основными методами и техниками дисциплины. Самостоятельное выполнение практических заданий с минимальным контролем. Хорошее выполнение тестов, контрольных и лабораторных работ.
3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	Понимание основных понятий и правил дисциплины. Способность выполнять базовые практические задания с помощью инструктора. Ограниченная самостоятельность и инициатива. Удовлетворительное выполнение тестов и контрольных работ.
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	Отсутствие понимания базовых понятий и принципов дисциплины. Невозможность применения полученных знаний на практике. Низкий уровень самостоятельности и инициативы. Неудовлетворительное выполнение тестовых и практических заданий.

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для текущего контроля

Устный опрос (собеседование):

Устный опрос — это форма текущего контроля, применяемая для оценки уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине " Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания "

Цель:

Проверка знаний студентов по теоретическим основам спортивных и подвижных игр. Оценка умений анализировать, обобщать и применять теоретические знания на практике. Развитие навыков публичного выступления и аргументации своей точки зрения.

Форма проведения:

Индивидуальный или групповой опрос. Вопросы могут быть заранее подготовлены преподавателем или заданы в процессе беседы.

Содержание вопросов:

Теоретические вопросы:

Определения основных понятий (спортивная игра, подвижная игра, методика преподавания).

Классификация спортивных и подвижных игр.

Физиологические и психологические особенности игр разных видов.

Педагогические принципы и методы обучения игровым видам спорта.

Аналитические вопросы:

Анализ конкретных игр (правила, техника, тактика, особенности методики преподавания).

Сравнение разных видов игр по различным критериям (сложность, динамичность, эмоциональность).

Оценка влияния игр на развитие физических качеств и личности.

Практические вопросы:

Разработка плана-конспекта урока с элементами игры.

Описание методики проведения конкретной игры.

Предложение вариантов организации соревнований.

Применение оценочного средства позволяет определить уровень освоения студентами компетенциями ФГОС ВО, установленными образовательной программой.

В ходе выполнения оценочных заданий обучающимся необходимо подготовить ответы на вопросы собеседования, представленные выше.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме устных ответов.

Процедура представления результатов представляет собой специальную беседу преподавателя и студента по вопросам.

Подготовка к собеседованию осуществляется на основе заранее предоставленных студенту перечня тем/вопросов. При необходимости преподаватель проводит для студентов предварительную консультацию по вопросам собеседования, на которой отвечает на вопросы обучающихся.

На подготовку к ответу, обучающемуся предоставляется от 15 до 30 минут аудиторного времени. В процессе собеседования студент представляет аргументированную точку зрения по обсуждаемому вопросу. Преподаватель вправе задать

отвечающему вопросы содержательного, разъясняющего (наводящего), проблемного характера.

По окончании собеседования преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты собеседования в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Критерии оценки:

1. Знание теоретического материала (максимум 10 баллов):
 - Умение объяснять правила спортивных игр (например, футбол, баскетбол, волейбол).
 - Понимание основ методики преподавания спортивных игр.
 - Владение терминологией и понятиями дисциплины.
 2. Применение знаний на практике (максимум 8 баллов):
 - Способность описать методы обучения конкретным элементам игры (например, техника броска мяча в баскетболе).
 - Навык анализа игровых ситуаций и предложений по их улучшению.
 - Демонстрация понимания возрастных особенностей учащихся при обучении играм.
 3. Коммуникативные навыки (максимум 6 баллов):
 - Ясность изложения мыслей.
 - Логичность ответов.
 - Использование примеров и иллюстраций для пояснения своих ответов.
 4. Оригинальность мышления (максимум 4 балла):
 - Предложение нестандартных решений или подходов к обучению.
 - Выражение собственного мнения по спорным вопросам.
 5. Уровень подготовки к опросу (максимум 2 балла):
 - Готовность отвечать на вопросы без подсказок.
 - Проявление уверенности в ответах.
- Итоговая оценка**
 Максимальное количество баллов за устный опрос – 30.
 Оценка может распределяться следующим образом:
- Отлично: 27–30 баллов.
 - Хорошо: 23–26 баллов.
 - Удовлетворительно: 18–22 балла.
 - Неудовлетворительно: менее 18 баллов.

Вопросы для собеседования по теоретическим вопросам предмета "Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания":

Общие вопросы:

1. Что такое спортивная игра? Какие признаки ее отличают от других видов двигательной активности?
2. Чем отличаются подвижные игры от спортивных? Приведите примеры каждого вида.
3. Каковы основные цели и задачи преподавания спортивных и подвижных игр?
4. Какие педагогические принципы лежат в основе методики преподавания игровых видов спорта?
5. Какие методы обучения используются при преподавании спортивных и подвижных игр?

Классификация игр:

6. На какие группы можно разделить спортивные и подвижные игры по способу передвижения? Приведите примеры.

7. Как классифицируются игры по количеству участников? Приведите примеры каждой группы.
8. Какие виды игр относятся к мячевым, игровым, спортивным играм? Чем они отличаются?
9. Какие особенности имеют командные игры? Какие психологические факторы влияют на их проведение?

Физиология и психология игр:

10. Какие физиологические особенности характерны для спортивных и подвижных игр?
11. Какие физические качества развивают спортивные и подвижные игры?
12. Какие психологические особенности характерны для участников спортивных и подвижных игр?
13. Какова роль игры в развитии личности? Какие качества она формирует?

Методика преподавания:

14. Какие этапы включает в себя методика преподавания спортивных и подвижных игр?
15. Как организовать и провести первое знакомство с игрой?
16. Какие упражнения используются для обучения техники и тактики игры?
17. Как проводить соревнования в рамках урока физической культуры?
18. Какие особенности методики преподавания игр для разных возрастных групп?

Специальные вопросы:

19. Как использовать современные технологии в преподавании спортивных и подвижных игр?
20. Какие методические пособия и средства наглядности можно использовать при обучении игровым видам спорта?
21. Как организовать работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья?
22. Какие особенности методики преподавания игр для одаренных детей?

Примеры вопросов по конкретным играм:

23. Опишите правила игры в баскетбол. Какие технико-тактические приемы необходимо освоить для успешного участия в игре?
24. Как организовать и провести мини-футбольный матч в рамках урока физической культуры?
25. Опишите методику обучения игре в волейбол. Какие упражнения помогут освоить технику приема и подачи мяча?
26. Какие особенности методики преподавания игры в лапту для младших школьников?

Вопросы для собеседования по аналитическим вопросам предмета "Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания":

Анализ конкретных игр:

1. Проанализируйте правила игры в баскетбол. Какие основные технико-тактические приемы необходимо освоить для успешного участия в игре?
2. Опишите методику обучения игре в волейбол. Какие упражнения помогут освоить технику приема и подачи мяча?
3. Проанализируйте правила игры в футбол. Какие особенности тактики характерны для разных возрастных групп?
4. Опишите методику обучения игре в лапту. Какие упражнения помогут развить ловкость и быстроту реакции?
5. Проанализируйте правила игры в теннис. Какие особенности техники характерны для разных стилей игры (атакующий, оборонительный)?

Сравнение разных видов игр:

6. Сравните спортивные и подвижные игры по следующим критериям: динамичность, эмоциональность, сложность, требования к оборудованию.

7. Сравните командные игры с индивидуальными по следующим критериям: психологические особенности участников, тактика, организация соревнований.
8. Сравните игры с мячом и без мяча по следующим критериям: техника, тактика, физические нагрузки.
9. Сравните игры для детей младшего школьного возраста и для подростков по следующим критериям: правила, техника, тактика, методика преподавания.

Оценка влияния игр на развитие физических качеств и личности:

10. Какие физические качества развивают спортивные и подвижные игры? Приведите примеры конкретных игр.
11. Какие психологические качества формируют спортивные и подвижные игры? Приведите примеры конкретных игр.
12. Как спортивные и подвижные игры влияют на развитие коммуникативных навыков? Приведите примеры конкретных игр.
13. Как спортивные и подвижные игры влияют на развитие лидерских качеств? Приведите примеры конкретных игр.
14. Как спортивные и подвижные игры влияют на развитие творческих способностей? Приведите примеры конкретных игр.

Анализ методики преподавания:

15. Проанализируйте методику преподавания игры в баскетбол. Какие этапы включает в себя обучение?
16. Проанализируйте методику преподавания игры в волейбол. Какие упражнения используются для обучения техники и тактики?
17. Проанализируйте методику преподавания игры в футбол. Какие особенности характерны для разных возрастных групп?
18. Проанализируйте методику преподавания игры в лапту. Какие упражнения помогут развить ловкость и быстроту реакции?
19. Проанализируйте методику преподавания игры в теннис. Какие особенности характерны для разных стилей игры (атакующий, оборонительный)?

Анализ соревновательной деятельности:

20. Проанализируйте организацию и проведение соревнований по баскетболу. Какие этапы включает в себя подготовка к соревнованиям?
21. Проанализируйте организацию и проведение соревнований по волейболу. Какие особенности характерны для разных возрастных групп?
22. Проанализируйте организацию и проведение соревнований по футболу. Какие требования предъявляются к судейской бригаде?
23. Проанализируйте организацию и проведение соревнований по лапте. Какие особенности характерны для разных возрастных групп?
24. Проанализируйте организацию и проведение соревнований по теннису. Какие особенности характерны для разных стилей игры (атакующий, оборонительный)?

Вопросы с практической направленностью для собеседования по предмету "Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания":

Разработка плана-конспекта урока:

1. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 5 класса с элементами игры в баскетбол.
2. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 7 класса с элементами игры в волейбол.
3. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 9 класса с элементами игры в футбол.
4. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 10 класса с элементами игры в теннис.

5. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 11 класса с элементами игры в лапту.

Описание методики проведения конкретной игры:

6. Опишите методику проведения игры в баскетбол для детей младшего школьного возраста.
7. Опишите методику проведения игры в волейбол для подростков.
8. Опишите методику проведения игры в футбол для взрослых.
9. Опишите методику проведения игры в теннис для начинающих.
10. Опишите методику проведения игры в лапту для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организация и проведение соревнований:

11. Разработайте сценарий проведения соревнований по баскетболу среди учащихся 5-6 классов.
12. Разработайте сценарий проведения соревнований по волейболу среди учащихся 7-8 классов.
13. Разработайте сценарий проведения соревнований по футболу среди учащихся 9-11 классов.
14. Разработайте сценарий проведения соревнований по теннису среди учащихся 10-11 классов.
15. Разработайте сценарий проведения соревнований по лапте среди учащихся 1-4 классов.

Использование современных технологий:

16. Предложите варианты использования мультимедийных средств при проведении урока физической культуры с элементами игры в баскетбол.
17. Предложите варианты использования интерактивных тренажеров при обучении игре в волейбол.
18. Предложите варианты использования мобильных приложений при организации соревнований по футболу.
19. Предложите варианты использования виртуальной реальности при обучении игре в теннис.
20. Предложите варианты использования онлайн-платформ для проведения занятий по лапте.

Работа с разными категориями учащихся:

21. Разработайте комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции у детей младшего школьного возраста с использованием игровых элементов.
22. Разработайте комплекс упражнений для развития силы и выносливости у подростков с использованием игровых элементов.
23. Разработайте комплекс упражнений для развития координации и баланса у взрослых с использованием игровых элементов.
24. Разработайте комплекс упражнений для развития мелкой моторики и пространственного ориентирования у детей с ограниченными возможностями здоровья с использованием игровых элементов.
25. Разработайте комплекс упражнений для развития творческих способностей у одаренных детей с использованием игровых элементов.

Вопросы для проверки коммуникативных навыков при собеседовании по предмету "Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания":

Вопросы, требующие аргументации и обоснования:

1. Почему вы считаете, что игра в баскетбол полезна для развития физических качеств?
2. Какие преимущества вы видите в использовании игровых методов при обучении физическим упражнениям?

3. Как вы думаете, почему командные игры важны для развития коммуникативных навыков?
4. Какие трудности могут возникнуть при организации соревнований и как их можно преодолеть?
5. Как вы планируете мотивировать учеников заниматься спортивными играми?

Вопросы, требующие сравнения и анализа:

6. Сравните методику преподавания игры в баскетбол и волейбол. В чем их сходства и различия?
7. Какие психологические особенности характерны для участников командных игр и индивидуальных соревнований?
8. Сравните влияние спортивных и подвижных игр на развитие физических качеств и личности.
9. Какие методы мотивации более эффективны для разных возрастных групп?
10. Сравните традиционные и современные методы преподавания спортивных игр.

Вопросы, требующие творческого подхода:

11. Предложите оригинальную идею для проведения урока физической культуры с элементами игры.
12. Разработайте сценарий проведения соревнований, который будет интересным и увлекательным для участников.
13. Предложите способы использования современных технологий в преподавании спортивных игр.
14. Разработайте комплекс упражнений для развития определенного физического качества с использованием игровых элементов.
15. Предложите варианты мотивации учеников к занятиям спортивными играми.

Вопросы, требующие умения вести дискуссию:

16. Обсудите с в группе преимущества и недостатки использования игровых методов в обучении физическим упражнениям.
17. Обсудите с в группе, как можно повысить интерес учеников к занятиям спортивными играми.
18. Обсудите с в группе, какие трудности могут возникнуть при организации соревнований и как их можно преодолеть.
19. Обсудите с в группе, как можно использовать современные технологии в преподавании спортивных игр.
20. Обсудите с в группе, какие методы мотивации более эффективны для разных возрастных групп.

Вопросы, требующие умения слушать и понимать:

21. Послушайте выступление одноклассника о методике преподавания конкретной игры и задайте ему вопросы для уточнения информации.
22. Послушайте выступление одноклассника о проведении соревнований и предложите свои идеи по улучшению организации.
23. Послушайте выступление одноклассника о влиянии спортивных игр на развитие личности и выскажите свое мнение.
24. Послушайте выступление одноклассника о использовании современных технологий в преподавании спортивных игр и задайте ему вопросы для уточнения информации.
25. Послушайте выступление одноклассника о мотивации учеников к занятиям спортивными играми и предложите свои идеи по улучшению мотивации.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятия "спортивная игра".
2. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

3. Назовите основные педагогические принципы, лежащие в основе методики преподавания игровых видов спорта.
4. Какие методы обучения используются при преподавании спортивных и подвижных игр?
5. Назовите основные физические качества, развиваемые спортивными и подвижными играми.
6. Опишите этапы методики преподавания игры в баскетбол.
7. Какие упражнения используются для обучения техники и тактики игры в волейбол?
8. Опишите методику проведения соревнований по футболу.
9. Какие особенности методики преподавания игр для детей младшего школьного возраста?
10. Как использовать современные технологии в преподавании спортивных и подвижных игр?
11. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 5 класса с элементами игры в баскетбол.
12. Разработайте сценарий проведения соревнований по волейболу среди учащихся 7-8 классов.
13. Разработайте комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции у детей младшего школьного возраста с использованием игровых элементов.
14. Разработайте комплекс упражнений для развития силы и выносливости у подростков с использованием игровых элементов.
15. Предложите варианты использования мультимедийных средств при проведении урока физической культуры с элементами игры в баскетбол.
16. Проанализируйте правила игры в баскетбол. Какие основные технико-тактические приемы необходимо освоить для успешного участия в игре?
17. Сравните методику преподавания игры в баскетбол и волейбол. В чем их сходства и различия?
18. Какие психологические качества формируют спортивные и подвижные игры? Приведите примеры конкретных игр.
19. Как спортивные и подвижные игры влияют на развитие коммуникативных навыков? Приведите примеры конкретных игр.
20. Какие трудности могут возникнуть при организации соревнований и как их можно преодолеть?

Тестирование

Тестирование — система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Оценочное средство представляет собой совокупность контрольных заданий в стандартизированной форме, обладающих необходимыми системообразующими статистическими характеристиками и обеспечивающих надежные и валидные оценки концептуально выделенной переменной измерения.

Вне зависимости от вида заданий в тесте каждое из них подчиняется общим требованиям:

- у каждого задания есть свой порядковый номер,
- каждое задание имеет эталон правильного ответа;
- в задании все элементы располагаются на четко определенных местах, фиксированных в рамках выбранной формы.

При ответе на тестовые вопросы необходимо выбрать один правильный ответ.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 30 минут. Их выполнение осуществляется в рамках занятий в компьютерном классе.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на

основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания.

Банк тестовых заданий

1. Что такое спортивная игра?

- а) Игра с мячом.
- б) Игра, имеющая правила, цели и соревновательный характер.
- в) **Игра, развивающая физические качества и координацию.**

2. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

- а) Подвижные игры не имеют правил.
- б) **Подвижные игры менее структурированы и имеют меньше правил.**
- в) Подвижные игры не развивают физические качества.

3. Какие педагогические принципы лежат в основе методики преподавания игровых видов спорта?

- а) Принципы здоровья и безопасности.
- б) **Принципы доступности, постепенности, наглядности, активности.**
- в) Принципы соревновательности и победы.

4. Какие методы обучения используются при преподавании спортивных и подвижных игр?

- а) Методы объяснения и рассказа.
- б) **Методы показа, упражнения, игры.**
- в) Методы тестирования и контроля.

5. Какие физические качества развивают спортивные и подвижные игры?

- а) Ловкость и гибкость.
- б) **Сила, выносливость, ловкость, скорость.**
- в) Координация и баланс.

6. Опишите этапы методики преподавания игры в баскетбол.

- а) Знакомство, обучение техники, соревнования.
- б) **Знакомство, разучивание элементов, совершенствование техники, соревнования.**
- в) Знакомство, разучивание тактики, соревнования.

7. Какие упражнения используются для обучения техники и тактики игры в волейбол?

- а) Бег, прыжки, отжимания.
- б) **Прием мяча, подача, атака, блокировка.**
- в) Броски, передачи, ловля мяча.

8. Опишите методику проведения соревнований по футболу.

- а) Выбор команд, разминка, игра.
- б) **Выбор команд, жеребьевка, игра, подведение итогов.**
- в) Выбор команд, игра, награждение победителей.

9. Какие особенности методики преподавания игр для детей младшего школьного возраста?

- а) Использование сложной техники и тактики.
- б) **Использование простых игровых элементов, большое количество повторений.**
- в) Использование строгой дисциплины и контроля.

10. Как использовать современные технологии в преподавании спортивных и подвижных игр?

- а) Использование компьютеров для проведения занятий.
- б) **Использование мультимедийных средств, интерактивных тренажеров, мобильных приложений.**
- в) Использование социальных сетей для общения с учениками.

11. Разработайте план-конспект урока физической культуры для 5 класса с элементами игры в баскетбол.

а) Разминка, техника броска, игра.

б) Разминка, разучивание техники передачи и броска, игра в баскетбол.

в) Разминка, игра в баскетбол, подведение итогов.

12. Разработайте сценарий проведения соревнований по волейболу среди учащихся 7-8 классов.

а) Выбор команд, игра, награждение победителей.

б) Выбор команд, жеребьевка, игра, подведение итогов, награждение победителей.

в) Выбор команд, игра, награждение победителей, анализ игры.

13. Разработайте комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции у детей младшего школьного возраста с использованием игровых элементов.

а) Бег по пересеченной местности, прыжки в длину.

б) Игра "Лови мяч", "Прятки", "Зарядка с мячом".

в) Отжимания, приседания, подтягивания.

14. Разработайте комплекс упражнений для развития силы и выносливости у подростков с использованием игровых элементов.

а) Бег, прыжки, отжимания.

б) Игра "Перетягивание каната", "Футбол", "Волейбол".

в) Отжимания, приседания, подтягивания.

15. Предложите варианты использования мультимедийных средств при проведении урока физической культуры с элементами игры в баскетбол.

а) Просмотр видеороликов с правилами игры.

б) Просмотр видеороликов с техникой игры, использование презентаций.

в) Использование музыки для создания атмосферы.

16. Проанализируйте правила игры в баскетбол. Какие основные технико-тактические приемы необходимо освоить для успешного участия в игре?

а) Бросок, передача, ловля мяча.

б) Бросок, передача, ловля мяча, защита, отбор мяча.

в) Бросок, передача, ловля мяча, бег, прыжки.

17. Сравните методику преподавания игры в баскетбол и волейбол. В чем их сходства и различия?

а) Сходства: использование мяча, командный характер. Различия: правила игры, техника.

б) Сходства: использование мяча, командный характер, обучение техники и тактики. Различия: правила игры, техника, тактика.

в) Сходства: использование мяча, командный характер. Различия: техника, тактика, правила игры.

18. Какие психологические качества формируют спортивные и подвижные игры?

Приведите примеры конкретных игр.

а) Внимание, память, воображение.

б) Коммуникабельность, лидерство, умение работать в команде. Примеры: футбол, баскетбол, волейбол.

в) Логическое мышление, креативность, аналитические способности.

19. Как спортивные и подвижные игры влияют на развитие коммуникативных навыков? Приведите примеры конкретных игр.

а) Развивают умение общаться с учителем.

б) Развивают умение общаться с одноклассниками, работать в команде. Примеры: футбол, баскетбол, волейбол.

в) Развивают умение общаться с родителями.

Какие трудности могут возникнуть при организации соревнований и как их можно преодолеть?

а) Нехватка времени, нехватка места.

б) Нехватка времени, нехватка места, нехватка инвентаря. Преодоление: тщательная подготовка, привлечение волонтеров, использование имеющихся ресурсов.

в) Нехватка времени, нехватка места, нехватка участников.

Содержание контрольных мероприятий

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ЗАЧЕТУ

Технические навыки:

Баскетбол:

- Бросок с места: 7 попаданий из 10.
- Передача мяча двумя руками от груди: 8 точных передач из 10.
- Дриблинг: 15 секунд на дистанции 10 метров.

Волейбол:

- Подача мяча: 6 попаданий в зону из 10.
- Прием мяча: 7 удачных приемов из 10.
- Атака: 5 удачных атак из 10.

Футбол:

- Удар по воротам с места: 6 попаданий из 10.
- Ведение мяча: 10 секунд на дистанции 20 метров.
- Передача мяча: 7 точных передач из 10.

Теннис:

- Подача: 5 попаданий в зону из 10.
- Удар с лёта: 6 удачных ударов из 10.
- Игра стенка-высотка: 10 ударов до ошибки.

Лапта:

- Бросок в кольцо: 6 попаданий из 10.
- Ловля мяча на лету: 7 удачных ловлей из 10.
- Игра в лапту: 10 очков, набранных за игру.

Тактические навыки:

Баскетбол:

- Выполнение простой тактической комбинации: 8 успешных выполнений из 10.
- Игра в защите: 3 перехвата мяча за игру.

Волейбол:

- Выполнение простой тактической комбинации: 8 успешных выполнений из 10.
- Игра в защите: 2 блока за игру.

Футбол:

- Выполнение простой тактической комбинации: 8 успешных выполнений из 10.
- Игра в защите: 3 перехвата мяча за игру.

Теннис:

- Выполнение простой тактической комбинации: 8 успешных выполнений из 10.
- Игра в защите: 5 удачных отбиваний за игру.

Лапта:

- Выполнение простой тактической комбинации: 8 успешных выполнений из 10.
- Игра в защите: 3 перехвата мяча за игру.

Организационные навыки:

Разработка плана-конспекта урока:

- Соответствие плана-конспекта требованиям методики преподавания: 10 баллов из 10.
- Логичность и последовательность изложения материала: 10 баллов из 10.

- Использование разнообразных методов и средств обучения: 10 баллов из 10.

Проведение соревнований:

- Организация места проведения соревнований: 10 баллов из 10.
- Проведение жеребьевки и распределение команд: 10 баллов из 10.
- Оформление протоколов и награждение победителей: 10 баллов из 10.

Коммуникативные навыки:

Взаимодействие с учениками:

- Умение мотивировать учеников: 10 баллов из 10.
- Умение организовывать работу в группах: 10 баллов из 10.
- Умение давать четкие и понятные инструкции: 10 баллов из 10.

Взаимодействие с коллегами:

- Умение работать в команде: 10 баллов из 10.
- Умение обмениваться опытом и знаниями: 10 баллов из 10.
- Умение решать конфликтные ситуации: 10 баллов из 10.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятия "спортивная игра".
2. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
3. Назовите основные педагогические принципы, лежащие в основе методики преподавания игровых видов спорта.
4. Какие методы обучения используются при преподавании спортивных и подвижных игр?
5. Назовите основные физические качества, развиваемые спортивными и подвижными играми.
6. Какие психологические особенности характерны для участников спортивных и подвижных игр?
7. Какова роль игры в развитии личности? Какие качества она формирует?
8. Какие трудности могут возникнуть при организации соревнований и как их можно преодолеть?
9. Как использовать современные технологии в преподавании спортивных и подвижных игр?
10. Какие особенности методики преподавания игр для детей младшего школьного возраста?
11. Какие особенности методики преподавания игр для подростков?
12. Какие особенности методики преподавания игр для взрослых?
13. Как организовать работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья?
14. Как организовать работу с одаренными детьми?
15. Какие виды игр относятся к подвижным, игровым, спортивным играм? Чем они отличаются?
16. Какие особенности имеют командные игры? Какие психологические факторы влияют на их проведение?

17. Какие физиологические особенности характерны для спортивных и подвижных игр?
18. Какие физиологические особенности характерны для игр разных видов (беговые, прыжковые, метания)?
19. Какие психологические особенности характерны для участников командных игр и индивидуальных соревнований?
20. Какие психологические особенности характерны для участников игр разных видов (подвижные, игровые, спортивные)?

Темы для проектов по дисциплине:

1. Разработка методики преподавания конкретной игры:

- Разработка методики преподавания игры в баскетбол для детей младшего школьного возраста.
- Разработка методики преподавания игры в волейбол для подростков.
- Разработка методики преподавания игры в футбол для взрослых.
- Разработка методики преподавания игры в теннис для начинающих.
- Разработка методики преподавания игры в лапту для детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Анализ влияния игр на развитие физических качеств и личности:

- Анализ влияния игры в баскетбол на развитие физических качеств и личности.
- Анализ влияния игры в волейбол на развитие физических качеств и личности.
- Анализ влияния игры в футбол на развитие физических качеств и личности.
- Анализ влияния игры в теннис на развитие физических качеств и личности.
- Анализ влияния игры в лапту на развитие физических качеств и личности.

3. Исследование мотивации занятий спортивными играми:

- Исследование мотивации занятий баскетболом среди учащихся разных возрастных групп.
- Исследование мотивации занятий волейболом среди учащихся разных возрастных групп.
- Исследование мотивации занятий футболом среди учащихся разных возрастных групп.
- Исследование мотивации занятий теннисом среди учащихся разных возрастных групп.
- Исследование мотивации занятий лаптой среди учащихся разных возрастных групп.

4. Разработка комплекса упражнений с использованием игровых элементов:

- Разработка комплекса упражнений для развития ловкости и быстроты реакции с использованием игровых элементов.
- Разработка комплекса упражнений для развития силы и выносливости с использованием игровых элементов.
- Разработка комплекса упражнений для развития координации и баланса с использованием игровых элементов.
- Разработка комплекса упражнений для развития мелкой моторики и пространственного ориентирования с использованием игровых элементов.
- Разработка комплекса упражнений для развития творческих способностей с использованием игровых элементов.

5. Исследование влияния современных технологий на преподавание спортивных игр:

- Исследование влияния использования мультимедийных средств на преподавание баскетбола.

- Исследование влияния использования интерактивных тренажеров на преподавание волейбола.
- Исследование влияния использования мобильных приложений на преподавание футбола.
- Исследование влияния использования виртуальной реальности на преподавание тенниса.
- Исследование влияния использования онлайн-платформ для проведения занятий по лапте.

Критерии оценивания проектов по дисциплине

1. Содержание проекта

1.1. Актуальность темы (макс. 5 баллов)

- Насколько выбранная тема соответствует современным тенденциям и потребностям общества/предприятия?
- Обоснование актуальности проблемы.

1.2. Глубина проработки (макс. 5 баллов)

- Степень детального изучения вопроса.
- Наличие аналитических данных, исследований, расчетов.

1.3. Соответствие требованиям задания (макс. 5 баллов)

- Выполнение всех поставленных задач.
- Соответствие структуры проекта установленным стандартам.

1.4. Научная новизна (макс. 5 баллов)

- Внесены ли новые идеи или подходы в решение поставленной задачи?
- Применение инновационных методов исследования.

2. Методология и структура проекта

2.1. Методика выполнения работы (макс. 5 баллов)

- Правильность выбора методов исследования и инструментов.
- Последовательность и логичность применения методик.

2.2. Структура и оформление (макс. 5 баллов)

- Четкость и логическая последовательность изложения материала.
- Соблюдение стандартов оформления (шрифт, заголовки, списки литературы и пр.).

2.3. Презентация результатов (макс. 5 баллов)

- Качество визуализации данных (таблицы, графики, диаграммы).
- Наглядность и доступность представления информации.

3. Практическое значение

3.1. Практическая значимость (макс. 5 баллов)

- Возможность внедрения предложенных решений в реальную практику.
- Реалистичность и экономическая целесообразность предлагаемых мер.

3.2. Рекомендации и выводы (макс. 5 баллов)

- Обоснованность выводов и рекомендаций.
- Конкретность и практическая направленность заключений.

4. Презентация и защита проекта

4.1. Уверенность и ясность выступления (макс. 5 баллов)

- Уровень владения материалом.
- Способность четко и аргументированно излагать мысли.

4.2. Ответы на вопросы (макс. 5 баллов)

- Умение аргументировано отвечать на вопросы комиссии.
- Демонстрация глубокого понимания темы.

Итоговая оценка

Максимальная сумма баллов за проект составляет 50 баллов.

Оценка может распределяться следующим образом:

- Отлично: 45–50 баллов.
- Хорошо: 35–44 балла.
- Удовлетворительно: 25–34 балла.
- Неудовлетворительно: менее 25 баллов.

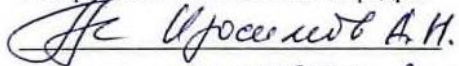
Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

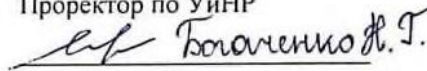
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	КУ-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме	Знает: Базовые термины и понятия физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Умеет: - Раскрывать понятия и термины физической культуры. Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках. Придерживаться здорового образа жизни. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. Составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда Владеет: Понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры. Навыками ведения здорового образа жизни. Методами

			самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Средствами и методами воспитания физических (быстрота, сила выносливость, гибкость и ловкость) и волевых (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность) качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
Легкая атлетика				
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Баскетбол				
Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Волейбол				
Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Футбол				
Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика)				
Методики эффективных экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование,	+	

		тестирование		
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Простейшие методы самооценки работоспособности, утомляемости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы и др.).	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Современные методики оздоровления средствами физического воспитания	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	
Зачет	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование		+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка / балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям	Критерии
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация		
5/ 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Высокий уровень выполнения всех нормативов, регулярное посещение занятий, успешное прохождение тестов и активное участие в соревнованиях.	Посещаемость занятий. Посещение практических занятий является важным критерием для оценки дисциплины физической культуры. Пропуски без уважительной причины могут снизить итоговую оценку студента.
4/ 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Хорошее выполнение большинства нормативов и посещений, удовлетворительные результаты по теории.	Выполнение нормативов В рамках курса студенты должны выполнять различные физические упражнения и тесты, соответствующие их уровню подготовки. Нормативы могут включать бег на определённые дистанции, прыжки в длину, подтягивания, отжимания и другие элементы.
3/ 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	Минимально допустимый уровень выполнения нормативов и посещения занятий, слабые знания по теории.	Примерные показатели: - Бег на 100 метров (мужчины/женщины) - Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для женщин) - Прыжок в длину с места - Метание гранаты или мяча
2/<60	Уровень не достигнут	«незачтено»/«неудовлетворительно»	Невыполнение основных требований курса, пропуски занятий без уважительных причин, низкие результаты по всем критериям.	- Уровень теоретической подготовки Студенты также изучают теоретические основы физической культуры, такие как анатомия, физиология, основы здорового образа жизни, правила спортивных игр и т.п. Оценка может включать устный опрос, письменную работу или тестирование. - Участие в соревнованиях и внеучебной деятельности

				Участие в спортивных мероприятиях, таких как соревнования внутри вуза, факультативные занятия спортом, а также выполнение общественных обязанностей в спортивной сфере (например, помощь в организации мероприятий) может положительно сказаться на оценке. • Самостоятельная работа Выполнение домашних заданий, ведение дневника самоконтроля, участие в онлайн-курсах или семинарах также учитываются при оценке.
--	--	--	--	--

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхеа и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для текущего контроля

Устный опрос:

Устный опрос — это форма текущего контроля, применяемая для оценки уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине "Теория и методика преподавания лыжного спорта". Он представляет собой беседу преподавателя с одним или несколькими студентами, в ходе которой задаются вопросы, требующие развернутых ответов. Устный опрос позволяет выявить глубину понимания изученного материала, способность студентов анализировать информацию, делать выводы и аргументировано выражать свое мнение. Это оценочное средство направлено на проверку теоретических знаний, а также на выявление степени владения практическими навыками и умениями, необходимыми для преподавания лыжного спорта в школе.

Применение оценочного средства позволяет определить уровень освоения студентами компетенциями ФГОС ВО, установленными образовательной программой.

При подготовке к устному виду работ рекомендуется, прежде всего, ознакомиться с соответствующей лекцией на заданную тему.

Задания оценочного средства выполняются обучающимися в устно-письменной форме. Для их подготовки необходимо предварительно изучить содержание учебного материала по разделам.

В ходе выполнения оценочных заданий обучающимся необходимо подготовить ответы на вопросы собеседования, представленные выше.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме устных ответов.

Процедура представления результатов представляет собой специальную беседу преподавателя и студента по вопросам.

Подготовка к собеседованию осуществляется на основе заранее предоставленных студенту перечня тем/вопросов. При необходимости преподаватель проводит для студентов предварительную консультацию по вопросам собеседования, на которой отвечает на вопросы обучающихся.

В процессе проведения процедуры собеседования выбор конкретных обсуждаемых вопросов осуществляется преподавателем или студентом методом случайного выбора по типу экзаменационных / зачетных билетов.

На подготовку к ответу, обучающемуся предоставляется от 15 до 30 минут аудиторного времени. В процессе собеседования студент представляет аргументированную точку зрения по обсуждаемому вопросу. Преподаватель вправе задать отвечающему вопросы содержательного, разъясняющего (наводящего), проблемного характера.

По окончании собеседования преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты собеседования в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

Вопросы для собеседования

Теоретические вопросы:

1. Какие основные принципы физического воспитания вы знаете?
2. Каковы цели и задачи физической культуры в современном обществе?
3. Что такое двигательные навыки? Назовите этапы формирования двигательных навыков.
4. Расскажите о значении разминки перед тренировкой. Какие её виды вы знаете?
5. Опишите основные методы тренировки выносливости.
6. Что означает понятие «гигиена физических упражнений»? Какие гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
7. Какова роль питания в поддержании здоровья и физической формы спортсмена?
8. Объясните, какие существуют классификации видов спорта.
9. Что вы понимаете под термином «физическое развитие»? Назовите факторы, влияющие на физическое развитие.
10. Какую роль играет психоэмоциональный настрой в достижении спортивных результатов?
11. Перечислите основные средства восстановления после интенсивных тренировок.
12. Какие травмы наиболее часто встречаются у спортсменов? Как их предотвратить?
13. Что включает в себя понятие «спортивная этика»? Приведите примеры нарушения спортивной этики.
14. Как вы оцениваете влияние современных технологий на физическую культуру и спорт?
15. Расскажите об истории развития одного из видов спорта (по выбору).
16. Что значит «здоровый образ жизни»? Как физическая активность способствует его формированию?
17. Какие существуют современные тенденции в развитии физической культуры и спорта?
18. Каким образом физическая культура влияет на профилактику заболеваний?
19. Что представляет собой концепция «адаптивной физической культуры»?
20. Какая связь между физической активностью и умственной деятельностью?

Практические вопросы и задания:

1. Продемонстрируйте правильную технику выполнения базовых гимнастических элементов (наклон вперёд, мостик, шпагат).
2. Покажите, как правильно выполняется жим штанги лёжа.
3. Объясните и продемонстрируйте комплекс утренней зарядки для детей младшего школьного возраста.
4. Составьте план тренировки для начинающих бегунов на дистанцию 5 км.
5. Разберите ошибки в технике плавания кролем.
6. Разработайте программу тренировок для повышения гибкости.
7. Предложите вариант разминки для футбольной команды перед матчем.
8. Обсудите тактический план игры в баскетболе против команды, играющей в зоне защиты.
9. Представьте себе ситуацию: ученик получил травму на занятии. Ваши действия?
10. Составьте рацион питания для спортсмена-тяжелоатлета на неделю.
11. Разработайте комплекс восстановительных упражнений после тяжёлого тренинга.
12. Предложите варианты адаптивных упражнений для людей с ограниченными возможностями.
13. Как организовать спортивное мероприятие в школе? Какие моменты нужно учесть?
14. Проведите анализ техники броска баскетбольного мяча двумя руками сверху.
15. Объясните разницу между силовой и скоростной тренировками.
16. Разъясните важность контроля пульса во время кардио-тренировок.
17. Как провести тест на определение уровня физической подготовленности школьников?
18. Предложите комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса.
19. Определите оптимальный режим тренировок для подготовки к марафону.

20. Составьте рекомендации по профилактике травматизма в спорте.

Контрольные вопросы с учетом формирования soft-компетенций:

Планирование, Ориентация на результат, Саморазвитие, Партнёрство и сотрудничество, Следование правилам и процедурам, Анализ информации.

1. Планирование

- Как вы планируете свою недельную физическую нагрузку, чтобы достичь поставленных целей в спорте?
- Разработайте трёхмесячный план тренировок для улучшения вашей общей физической подготовки.
- Какие шаги вы предпримете для планирования участия в соревновании по лёгкой атлетике?

2. Ориентация на результат

- Какие конкретные цели вы ставили перед собой в прошлом году в области физической активности и насколько успешно вы их достигли?
- Что вы делаете для того, чтобы мотивировать себя продолжать тренировки даже тогда, когда результаты кажутся незначительными?
- Приведите пример ситуации, где ориентация на результат помогла вам добиться успеха в спорте.

3. Саморазвитие

- Какой опыт самообучения в области спорта был для вас самым полезным? Как он повлиял на ваше отношение к физическим нагрузкам?
- Какие книги, статьи или видео вы использовали для самосовершенствования в выбранной вами спортивной дисциплине?
- Какую роль играет самодисциплина в вашем физическом развитии?

4. Партнёрство и сотрудничество

- Опишите свой опыт работы в команде в рамках спортивного мероприятия. Как вы взаимодействовали с другими участниками?
- В каких ситуациях вам приходилось сотрудничать с тренером или партнёром по тренировке? Как вы делились обязанностями и задачами?
- Расскажите о том, как вы помогали другим членам команды улучшить свои спортивные результаты.

5. Следование правилам и процедурам

- Почему соблюдение правил безопасности на тренировках и соревнованиях так важно? Приведите примеры нарушений, которые могли бы привести к травмам.
- Каково значение соблюдения спортивного режима дня и правильного питания для достижения высоких результатов?
- Опишите случай, когда несоблюдение правил привело к негативным последствиям в спортивной практике.

6. Анализ информации

- Проанализируйте эффективность различных методов тренировки для развития силы и выносливости. Какие из них подходят именно вам?
- Сравните два вида спорта по их влиянию на здоровье и физическое состояние организма.
- На основании данных о ваших предыдущих тренировках, проанализируйте динамику вашего прогресса и предложите корректировки в плане тренировок.

Тестирование

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Оценочное средство представляет собой совокупность контрольных заданий в стандартизированной форме, обладающих необходимыми системообразующими статистическими характеристиками и обеспечивающих надежные и валидные оценки концептуально выделенной переменной измерения.

Вне зависимости от вида заданий в тесте каждое из них подчиняется общим требованиям:

- у каждого задания есть свой порядковый номер,
- каждое задание имеет эталон правильного ответа;
- в задании все элементы располагаются на четко определенных местах, фиксированных в рамках выбранной формы.

При ответе на тестовые вопросы необходимо выбрать один правильный ответ.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 30 минут. Их выполнение осуществляется в рамках занятий в компьютерном классе.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания.

Банк тестовых заданий

Вопрос 1:

Как называется основной документ, регулирующий проведение Олимпийских игр?

- А) Олимпийская хартия (*)
- В) Устав МОК
- С) Правила соревнований

Вопрос 2:

Какой вид спорта входит в программу зимних Олимпийских игр?

- А) Хоккей на траве
- В) Биатлон (*)
- С) Волейбол

Вопрос 3:

Что такое аэробные нагрузки?

- А) Нагрузки, направленные на увеличение мышечной массы
- В) Нагрузки, требующие потребления кислорода (*)
- С) Нагрузки на растяжку

Вопрос 4:

Какие мышцы работают при выполнении приседаний?

- А) Мышцы живота
- В) Мышцы спины
- С) Квадрицепсы (*)

Вопрос 5:

Какой из перечисленных видов спорта относится к командным видам спорта?

- А) Теннис
- В) Футбол (*)
- С) Легкая атлетика

Вопрос 6:

Какое упражнение используется для развития гибкости?

- А) Жим лежа
- В) Приседания со штангой
- С) Растяжка (*)

Вопрос 7:

Какой метод тренировки направлен на развитие скорости?

- А) Интервальный тренинг
- В) Силовой тренинг
- С) Скоростной тренинг (*)

Вопрос 8:

Какая из перечисленных стран была первой страной-хозяйкой летних Олимпийских игр современности?

- А) Греция (*)
- В) Франция
- С) США

Вопрос 9:

Как называют спортсмена, занимающегося легкой атлетикой?

- А) Атлет (*)
- В) Гимнаст
- С) Пловец

Вопрос 10:

Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузок?

- А) Принцип разнообразия
- В) Принцип прогрессии (*)
- С) Принцип повторяемости

Вопрос 11:

Как называется вид спорта, в котором участники соревнуются в метании молота?

- А) Толкание ядра
- В) Метание копья
- С) Метание молота (*)

Вопрос 12:

Какой из перечисленных видов спорта требует использования ракетки?

- А) Бадминтон (*)
- В) Регби
- С) Баскетбол

Вопрос 13:

Какой элемент является ключевым в гимнастике на брусках?

- А) Перекладина
- В) Кольца
- С) Брусья (*)

Вопрос 14:

Как называются специальные устройства, используемые для измерения времени в спорте?

- А) Таймеры (*)
- В) Датчики
- С) Спидометры

Вопрос 15:

Какой вид спорта считается национальным видом спорта Канады?

- А) Хоккей на льду (*)
- В) Лакросс
- С) Фигурное катание

Вопрос 16:

Какой тип дыхания рекомендуется использовать во время бега?

- А) Поверхностное дыхание
- В) Глубокое дыхание (*)
- С) Дыхание через нос

Вопрос 17:

Какая мышца отвечает за разгибание руки в локтевом суставе?

- А) Трицепс (*)
- В) Бицепс
- С) Дельтовидная мышца

Вопрос 18:

Какое упражнение используется для развития выносливости сердечно-сосудистой системы?

- А) Подтягивания

В) Бег трусцой (*)

С) Становая тяга

Вопрос 19:

Какой способ питания рекомендуется спортсменам перед соревнованиями?

А) Высококалорийная пища

В) Углеводы (*)

С) Белковая диета

Вопрос 20:

Как называют тренера, работающего с командой по футболу?

А) Менеджер

В) Тренер (*)

С) Капитан

Вопрос 21:

Какой принцип тренировки подразумевает изменение характера нагрузки для предотвращения адаптации организма?

А) Принцип вариативности (*)

В) Принцип интенсивности

С) Принцип периодизации

Вопрос 22:

Какую функцию выполняет спортивный врач в команде?

А) Контролирует питание спортсменов

В) Проводит медицинские осмотры и лечение (*)

С) Организует тренировки

Вопрос 23:

Какой показатель измеряется в килограммах на квадратный метр?

А) Индекс массы тела (*)

В) Объем легких

С) Частота сердечных сокращений

Вопрос 24:

Как назывался первый стадион, построенный специально для проведения Олимпийских игр современности?

А) Стадион имени Пьера де Кубертена

В) Панафинейский стадион (*)

С) Олимпийский стадион в Берлине

Вопрос 15:

Какой из перечисленных видов спорта является контактным?

А) Шахматы

В) Регби (*)

С) Настольный теннис

Содержание контрольных мероприятий **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ЗАЧЕТУ**

3. Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности

Тесты	Юноши					Девушки				
БАЛЛ	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195

3. Подтягивание на перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). Девушки с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). Девушки – упор на колени	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

На начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

Теоретические вопросы:

1. Основные принципы физического воспитания.

2. Цели и задачи физической культуры в современном обществе.
3. Понятие двигательного навыка и стадии его формирования.
4. Значение разминки перед тренировкой и её виды.
5. Методы тренировки выносливости.
6. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
7. Роль питания в поддержании здоровья и физической формы спортсмена.
8. Классификация видов спорта.
9. Факторы, влияющие на физическое развитие.
10. Психоэмоциональный настрой и его влияние на достижение спортивных результатов.
11. Средства восстановления после интенсивных тренировок.
12. Наиболее частые травмы у спортсменов и способы их профилактики.
13. Спортивная этика и примеры её нарушения.
14. Современные технологии в физической культуре и спорте.
15. История развития одного из видов спорта (по выбору).
16. Понятие «здорового образа жизни» и роль физической активности в его формировании.
17. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.
18. Влияние физической культуры на профилактику заболеваний.
19. Концепция адаптивной физической культуры.
20. Связь между физической активностью и умственной деятельностью.

Практические вопросы и задания:

1. Демонстрация правильной техники выполнения базовых гимнастических элементов (наклон вперёд, мостик, шпагат).
2. Показ правильной техники жима штанги лёжа.
3. Составление комплекса утренней зарядки для детей младшего школьного возраста.
4. Разработка плана тренировки для начинающих бегунов на дистанцию 5 км.
5. Разбор ошибок в технике плавания кролем.
6. Разработка программы тренировок для повышения гибкости.
7. Предложение вариантов разминки для футбольной команды перед матчем.
8. Обсуждение тактического плана игры в баскетболе против команды, играющей в зоне защиты.
9. Описание действий при получении учеником травмы на занятии.
10. Составление рациона питания для спортсмена-тяжелоатлета на неделю.
11. Разработка комплекса восстановительных упражнений после тяжёлого тренинга.
12. Предложения адаптивных упражнений для людей с ограниченными возможностями.
13. Организация спортивного мероприятия в школе: ключевые моменты.
14. Анализ техники броска баскетбольного мяча двумя руками сверху.
15. Разница между силовой и скоростной тренировками.
16. Важность контроля пульса во время кардио-тренировок.
17. Тест на определение уровня физической подготовленности школьников.
18. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса.
19. Оптимальный режим тренировок для подготовки к марафону.
20. Рекомендации по профилактике травматизма в спорте.

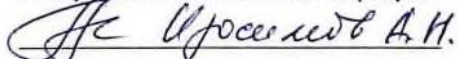
Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.

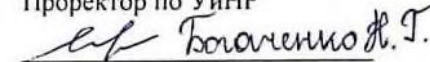
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема»

Утверждена на заседании кафедры


(протокол от 01.09.25 № 1)

Утверждаю

Проректор по УиНР


« 02 » 09 20 25 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знает:</i> Принципы тренировки и совершенствования техники: знание методов и подходов к улучшению технических навыков, включая принципы прогрессирования, вариации и обратной связи. Основные ошибки и пути их исправления: осведомлённость о частых ошибках в технике выполнения двигательных действий и способов их коррекции. Безопасность и профилактика травм: знание мер предосторожности и правил безопасного выполнения упражнений. <i>Умеет:</i> Использовать оборудование и инвентарь: умение безопасно и эффективно пользоваться спортивными снарядами и оборудованием. Организовывать тренировки и соревнования: способность планировать и проводить учебные занятия и спортивные мероприятия. Работать в команде: умение координировать свои действия с

			другими членами команды, поддерживать коллективный дух и работать на общий результат. • <i>Владеет:</i> Навыком саморегуляции и самоконтроля: способность контролировать своё эмоциональное состояние, управлять стрессом и сохранять концентрацию во время выполнения сложных двигательных задач. Способностью к самоанализу и рефлексии: умение критически оценивать свои успехи и неудачи, извлекать уроки из опыта и вносить коррективы в процесс тренировки. Коммуникативными навыками: владение навыками общения и взаимодействия с коллегами, учениками, тренерами и судьями. Физическими качествами: развитыми физическими кондициями, необходимыми для успешного выполнения двигательных задач (силой, выносливостью, координацией, скоростью и т.п.).
--	--	--	--

Матрица соответствия оценочных средств (ОС) запланированным результатам обучения

Наименование раздела	Код индикатора компетенции	Наименование оценочного средства	Применение ОС: Текущий контроль	Применение ОС: Промежуточная аттестация
1. Основы физической подготовки.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование,	+	+
2. Здоровье и физическая активность.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование,	+	+
3. Аэробные и анаэробные нагрузки.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, контрольные нормативы	+	+
4. Функциональная тренировка.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, контрольные нормативы	+	+
5. Питание и восстановление.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование,	+	+
6. Гибкость и мобильность.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, контрольные нормативы	+	+
7. Психологическая подготовка.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
8. Профилактика травм.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+

9. Профессиональная физическая подготовка.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, контрольные нормативы	+	+
10. Индивидуальные особенности и адаптация тренировок.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
11. Современные технологии в фитнесе.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование, контрольные нормативы	+	+
12. Физическая активность и профессиональное долголетие.	УК-7	Контрольные вопросы, собеседование, тестирование	+	+
Зачет	УК-7			+

Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Оценка / балл	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям	Критерии
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация		
5- 86-100	Повышенный	«зачтено»/«отлично»	Высокий уровень выполнения всех нормативов, регулярное посещение занятий, успешное прохождение тестов и активное участие в соревнованиях.	Посещаемость занятий. Посещение практических занятий является важным критерием для оценки дисциплины физической культуры. Пропуски без уважительной причины могут снизить итоговую оценку студента.
4- 85-76	Базовый	«зачтено»/«хорошо»	Хорошее выполнение большинства нормативов и посещений, удовлетворительные результаты по теории.	Выполнение нормативов В рамках курса студенты должны выполнять различные физические упражнения и тесты, соответствующие их уровню подготовки. Нормативы могут включать бег на определённые дистанции, прыжки в длину, подтягивания, отжимания и другие элементы.
3- 75-61	Пороговый	«зачтено»/«удовлетворительно»	Минимально допустимый уровень выполнения нормативов и посещения занятий, слабые знания по теории.	Примерные показатели: - Бег на 100 метров (мужчины/женщины) - Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для женщин) - Прыжок в длину с места - Метание гранаты или мяча
2<60	Уровень не достигнут	«не зачтено»/«неудовлетворительно»	Невыполнение основных требований курса, пропуски занятий без уважительных причин, низкие результаты по всем критериям.	- Уровень теоретической подготовки Студенты также изучают теоретические основы физической культуры, такие как анатомия, физиология, основы здорового образа жизни, правила спортивных игр и т.п. Оценка может включать устный опрос, письменную работу или тестирование. - Участие в соревнованиях и внеучебной деятельности

				Участие в спортивных мероприятиях, таких как соревнования внутри вуза, факультативные занятия спортом, а также выполнение общественных обязанностей в спортивной сфере (например, помощь в организации мероприятий) может положительно сказаться на оценке. • Самостоятельная работа Выполнение домашних заданий, ведение дневника самоконтроля, участие в онлайн-курсах или семинарах также учитываются при оценке.
--	--	--	--	--

Текущий контроль

Текущий контроль студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхеа и является обязательным.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования, тестирования, подготовки реферата и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для текущего контроля

Устный опрос:

Устный опрос — это форма текущего контроля, применяемая для оценки уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине "Теория и методика преподавания лыжного спорта". Он представляет собой беседу преподавателя с одним или несколькими студентами, в ходе которой задаются вопросы, требующие развернутых ответов. Устный опрос позволяет выявить глубину понимания изученного материала, способность студентов анализировать информацию, делать выводы и аргументировано выражать свое мнение. Это оценочное средство направлено на проверку теоретических знаний, а также на выявление степени владения практическими навыками и умениями, необходимыми для преподавания лыжного спорта в школе.

Применение оценочного средства позволяет определить уровень освоения студентами компетенциями ФГОС ВО, установленными образовательной программой.

При подготовке к устному виду работ рекомендуется, прежде всего, ознакомиться с соответствующей лекцией на заданную тему.

Задания оценочного средства выполняются обучающимися в устно-письменной форме. Для их подготовки необходимо предварительно изучить содержание учебного материала по разделам.

В ходе выполнения оценочных заданий обучающимся необходимо подготовить ответы на вопросы собеседования, представленные выше.

Представление результатов выполнения оценочных заданий осуществляется в форме устных ответов.

Процедура представления результатов представляет собой специальную беседу преподавателя и студента по вопросам.

Подготовка к собеседованию осуществляется на основе заранее предоставленных студенту перечня тем/вопросов. При необходимости преподаватель проводит для студентов предварительную консультацию по вопросам собеседования, на которой отвечает на вопросы обучающихся.

В процессе проведения процедуры собеседования выбор конкретных обсуждаемых вопросов осуществляется преподавателем или студентом методом случайного выбора по типу экзаменационных / зачетных билетов.

На подготовку к ответу, обучающемуся предоставляется от 15 до 30 минут аудиторного времени. В процессе собеседования студент представляет аргументированную точку зрения по обсуждаемому вопросу. Преподаватель вправе задать отвечающему вопросы содержательного, разъясняющего (наводящего), проблемного характера.

По окончании собеседования преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты собеседования в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

Вопросы для собеседования

Основы физической подготовки

1. Какие компоненты входят в физическую подготовку? Как они взаимосвязаны?
2. В чем заключается разница между общей и специальной физической подготовкой?
3. Какие методы используются для развития выносливости, силы и скорости?

Здоровье и физическая активность

1. Как физическая активность влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы?
2. Какие виды физической активности наиболее эффективны для поддержания общего здоровья?
3. Может ли чрезмерная физическая нагрузка негативно сказаться на здоровье? Если да, то каким образом?

Аэробные и анаэробные нагрузки

1. Что такое аэробные тренировки? Приведите примеры таких нагрузок.
2. Чем отличаются аэробные от анаэробных нагрузок? Какие процессы происходят в организме при каждом виде нагрузки?
3. Как правильно сочетать аэробную и анаэробную нагрузку в тренировочном процессе?

Функциональная тренировка

1. Дайте определение функциональной тренировки. В чём её отличие от традиционных силовых тренировок?
2. Назовите основные упражнения, используемые в функциональном тренинге.
3. Почему функциональные тренировки считаются универсальными для различных уровней физической подготовки?

Питание и восстановление

1. Почему правильное питание важно для спортсменов? Какие нутриенты необходимы организму до, во время и после тренировки?
2. Какова роль белков, жиров и углеводов в питании спортсмена?
3. Объясните важность восстановления после физических нагрузок. Какие способы ускорения процесса восстановления вы знаете?

Гибкость и мобильность

1. В каких случаях гибкость является ключевым элементом физической подготовки? Приведите пример.
2. Почему важно развивать мобильность суставов наряду с гибкостью мышц?
3. Существуют ли различия между растяжками для улучшения гибкости и техниками для повышения мобильности?

Психологическая подготовка

1. На какие аспекты психологической подготовки следует обратить внимание спортсменам?
2. Что включает в себя психологический настрой перед соревнованиями? Какие техники могут использоваться для управления стрессом?
3. Влияет ли мотивация на результаты тренировок и соревнований? Если да, как она может изменяться со временем?

Профилактика травм

1. Перечислите основные причины спортивных травм. Какие меры профилактики вы можете предложить?
2. Расскажите о важности разминки и заминки в контексте предотвращения травм.
3. Можно ли использовать физические упражнения для реабилитации после травмы? Если да, приведите примеры.

Профессиональная физическая подготовка

1. Чем отличается профессиональная физическая подготовка от любительской? Приведите конкретные примеры.
2. Опишите специфику физической подготовки в зависимости от вида спорта.
3. Насколько важна индивидуализация тренировочного процесса для профессиональных спортсменов?

спортсменов?

Индивидуальные особенности и адаптация тренировок

1. Какие индивидуальные факторы необходимо учитывать при составлении плана тренировок?
2. Могут ли возраст, пол и уровень физической подготовки влиять на выбор упражнений и интенсивность тренировок?
3. Что делать, если у спортсмена есть ограничения по здоровью? Как адаптировать программу тренировок под такие условия?

Современные технологии в фитнесе

1. Приведите несколько примеров современных технологий, используемых в фитнес-индустрии.
2. В чем преимущества использования умных устройств и приложений для отслеживания физической активности?
3. Есть ли риски, связанные с использованием высоких технологий в спорте и фитнесе?

Физическая активность и профессиональное долголетие

1. Как физическая активность способствует профессиональному долголетию?
2. Какие виды физической активности лучше всего подходят для людей старшего возраста?
3. Существует ли связь между уровнем физической активности и профессиональным успехом?

Контрольные вопросы с учетом формирования soft-компетенций:

Планирование, Ориентация на результат, Саморазвитие, Партнёрство и сотрудничество, Следование правилам и процедурам, Анализ информации.

1. Планирование

- Как вы планируете свою недельную физическую нагрузку, чтобы достичь поставленных целей в спорте?
- Разработайте трёхмесячный план тренировок для улучшения вашей общей физической подготовки.
- Какие шаги вы предпримете для планирования участия в соревновании по лёгкой атлетике?

2. Ориентация на результат

- Какие конкретные цели вы ставили перед собой в прошлом году в области физической активности и насколько успешно вы их достигли?
- Что вы делаете для того, чтобы мотивировать себя продолжать тренировки даже тогда, когда результаты кажутся незначительными?
- Приведите пример ситуации, где ориентация на результат помогла вам добиться успеха в спорте.

3. Саморазвитие

- Какой опыт самообучения в области спорта был для вас самым полезным? Как он повлиял на ваше отношение к физическим нагрузкам?
- Какие книги, статьи или видео вы использовали для самосовершенствования в выбранной вами спортивной дисциплине?
- Какую роль играет самодисциплина в вашем физическом развитии?

4. Партнёрство и сотрудничество

- Опишите свой опыт работы в команде в рамках спортивного мероприятия. Как вы взаимодействовали с другими участниками?
- В каких ситуациях вам приходилось сотрудничать с тренером или партнёром по тренировке? Как вы делились обязанностями и задачами?
- Расскажите о том, как вы помогали другим членам команды улучшить свои спортивные результаты.

5. Следование правилам и процедурам

- Почему соблюдение правил безопасности на тренировках и соревнованиях так важно? Приведите примеры нарушений, которые могли бы привести к травмам.

- Каково значение соблюдения спортивного режима дня и правильного питания для достижения высоких результатов?

- Опишите случай, когда несоблюдение правил привело к негативным последствиям в спортивной практике.

б. Анализ информации

- Проанализируйте эффективность различных методов тренировки для развития силы и выносливости. Какие из них подходят именно вам?

- Сравните два вида спорта по их влиянию на здоровье и физическое состояние организма.

- На основании данных о ваших предыдущих тренировках, проанализируйте динамику вашего прогресса и предложите корректировки в плане тренировок.

Тестирование

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Оценочное средство представляет собой совокупность контрольных заданий в стандартизированной форме, обладающих необходимыми системообразующими статистическими характеристиками и обеспечивающих надежные и валидные оценки концептуально выделенной переменной измерения.

Вне зависимости от вида заданий в тесте каждое из них подчиняется общим требованиям:

- у каждого задания есть свой порядковый номер,
- каждое задание имеет эталон правильного ответа;
- в задании все элементы располагаются на четко определенных местах, фиксированных в рамках выбранной формы.

При ответе на тестовые вопросы необходимо выбрать один правильный ответ.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 30 минут. Их выполнение осуществляется в рамках занятий в компьютерном классе.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания.

Банк тестовых заданий

Основы физической подготовки

1. Что входит в состав общей физической подготовки (ОФП)?

- а) Только развитие силы
- в) Развитие силы, выносливости, скорости и координации**
- с) Только работа над техникой выполнения упражнений

2. Какой метод используется для развития выносливости

- а) Интервальный тренинг**
- в) Силовой тренинг
- с) Стретчинг

3. Какие компоненты физической подготовки являются основными

- а) Скорость, сила, координация

- б) Выносливость, гибкость, техника
- с) Все вышеперечисленные компоненты*

Здоровье и физическая активность

1. Какая физическая активность помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний

- а) Силовые тренировки
- в) Кардио-тренировки*
- с) Йога

2. Сколько времени рекомендуется уделять умеренной физической активности в неделю для поддержания здоровья

- а) 30 минут
- в) 150 минут*
- с) 300 минут

3. Почему физическая активность важна для психического здоровья*

- а) Она улучшает настроение благодаря выработке эндорфинов
- в) Помогает лучше спать
- с) Способствует социальной активности

Аэробные и анаэробные нагрузки

1. Чем отличается аэробная нагрузка от анаэробной?

- а) Аэробная требует больше кислорода, анаэробная – меньше *
- в) Анаэробные упражнения выполняются дольше
- с) Аэробика всегда выполняется без оборудования

2. Пример анаэробного упражнения

- а) Бег на длинные дистанции
- в) Подтягивания*
- с) Танцы

3. При каком виде нагрузки образуется молочная кислота?

- а) При анаэробном*
- в) При аэробном
- с) Ни при одном из них

Функциональная тренировка

1. Основная цель функциональной тренировки:

- а) Улучшение повседневной двигательной активности

в) Увеличение мышечной массы

с) Ускоренное похудение*

2. Примером функционального упражнения может служить:

а) Приседания с собственным весом*

в) Жим штанги лежа

с) Растяжка ног

3. В чем преимущество функциональной тренировки перед традиционной силовой?

а) Экономия времени

и) Более высокая интенсивность *

с) Универсальность движений, полезных в реальной жизни

Питание и восстановление

1. Основной источник энергии для мышц во время интенсивных тренировок:

а) Углеводы

в) Белки

с) Жиры*

2. Через сколько часов после тренировки рекомендуется употреблять пищу для оптимального восстановления?

а) Через 30-60 минут

в) Сразу после окончания тренировки

с) Через два часа*

3. Какой макронутриент важен для восстановления мышц после тренировки?

а) Клетчатка

в) Жир

с) Протеин (белок) *

Гибкость и мобильность

1. Что такое мобильность?

а) Способность суставов двигаться в полном диапазоне движения *

в) Способность выполнять сложные гимнастические элементы

с) Высокая скорость передвижения

2. Какое упражнение поможет улучшить гибкость?

а) Планка

в) Отжимания

с) Наклоны вперед сидя*

3. Почему важно развивать гибкость и мобильность одновременно?

а) Это снижает риск травм и улучшает качество движений *

в) Для улучшения внешнего вида

с) Чтобы быстрее бегать

Психологическая подготовка

1. Зачем спортсменам нужна психологическая подготовка?

а) Для увеличения мотивации

в) Для контроля стресса и эмоций во время соревнований *

с) Для быстрого принятия решений

2. Метод психологической подготовки, который помогает справляться со стрессом:

а) Медитация *

в) Анализ прошлых ошибок

с) Изучение тактик соперников

3. Кому необходима психологическая поддержка в спорте?

а) Только профессиональным спортсменам

в) Всем, кто занимается спортом, независимо от уровня *

с) Тем, у кого есть проблемы с мотивацией

Профилактика травм

1. Важнейший элемент тренировки, снижающий риск травм:

а) Растяжку после тренировки

в) Использование специальных бандажей

с) Разминку перед началом тренировки*

2. Какие факторы увеличивают риск получения травмы?

а) Низкий уровень физической подготовки

в) Неправильная техника выполнения упражнений

с) Все перечисленное выше*

3. Первая помощь при травме сустава:

а) Массаж

в) Покоя, холод, компрессия и возвышение (RICE-принцип) *

с) Теплый компресс

Профессиональная физическая подготовка

1. Где применяется профессиональная физическая подготовка?
 - а) В спорте высших достижений
 - в) В армии и силовых структурах *
 - с) Во всех перечисленных областях
2. Цель профессиональной физической подготовки для военных:**
 - а) Повысить общую выносливость и силу
 - в) Подготовиться к специфическим задачам службы *
 - с) Улучшить спортивные достижения
3. Особенности физической подготовки спасателя включают:
 - а) Упражнения на выносливость
 - в) Тренировку силы и ловкости
 - с) Комплексный подход, включающий все вышеперечисленное*

Индивидуальные особенности и адаптация тренировок

1. На основе чего разрабатываются индивидуальные тренировки?
 - а) Возраста и пола клиента
 - в) Текущего уровня физической подготовки и целей
 - с) Общего состояния здоровья, уровня подготовки и индивидуальных особенностей*
2. Что нужно учитывать при адаптации тренировок для пожилых людей?
 - а) Снижение интенсивности тренировок
 - в) Учет возможных ограничений по здоровью
 - с) И то, и другое*
3. Как адаптировать тренировки для людей с избыточным весом?
 - а) Исключить кардионагрузки
 - в) Постепенно увеличивать нагрузку, учитывая состояние суставов *
 - с) Ограничивать потребление белка

Современные технологии в фитнесе

1. Примеры современных технологий в фитнесе:
 - а) Фитнес-браслеты и умные часы
 - а) Виртуальная реальность для тренировок
 - а) Все вышеперечисленное и многое другое*
2. Может ли приложение заменить личного тренера?
 - а) Да, полностью

- в) Нет, оно лишь дополняет работу тренера *
- с) Иногда, но зависит от уровня подготовки

3. Технологии, помогающие отслеживать прогресс в тренировках:

- а) GPS-трекеры
- в) Приложения для ведения дневника тренировок
- с) Любые устройства и программное обеспечение, фиксирующие показатели тренировок*

Физическая активность и профессиональное долголетие

1. Почему физическая активность важна для профессионального долголетия?

- а) Она поддерживает высокий уровень энергии
- в) Помогает избежать профессиональных болезней
- с) Она оказывает комплексное положительное влияние на организм*

2. Какие виды физической активности рекомендуются пожилым людям для поддержания работоспособности?

- а) Интенсивные силовые тренировки
- в) Умеренная ходьба и плавание
- с) Любая активность, соответствующая их физическим возможностям*

3. Можно ли продолжать профессиональную деятельность в спорте в зрелом возрасте?

- а) Да, если поддерживать хорошую форму
- в) Нет, возрастные ограничения слишком велики
- с) Это возможно, но требуется индивидуальный подход и внимание к здоровью*

Содержание контрольных мероприятий
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ЗАЧЕТУ
Фонд оценочных средств, для текущего контроля успеваемости

Фонды оценочных средств включают:

- Входное и итоговое тестирование физических качеств.
- Контроль систематичности посещения занятий
- Критерии оценивания по оценочному средству 1 — Тестирование

ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №1 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Прыжок в длину с места (м, см)	Муж.	2.50	2.35	2.20	участие
		Жен.	1.90	1.80	1.70	участие
2	Бег 100 м (сек)	Муж.	13.5	13.9	14.2	участие
		Жен.	16.5	17.0	17.9	участие
3	Бег 3000 м (сек)	Муж.	12.30	13.00	13.20	участие
		Жен.	10.30	11.00	11.40	участие

ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №2 «ОФП. ГИМНАСТИКА»

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Муж.	60	50	40	участие
		Жен.	20	15	12	участие
2	поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	Муж.	55	50	45	участие
		Жен.	45	40	35	участие
3	прыжки через скакалку (за 1 мин.).	Муж.	160	145	130	участие
		Жен.	160	145	130	участие

ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №3 «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Виды тестов		Баллы
Прохождение дистанции 3 км Девушки	Без учёта времени.	7,5
	19.30	15
	18.30	25
Прохождение дистанции 5 км. Юноши	Без учёта времени.	7,5
	33.30	15
	30.30	25

ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №4 «СКАКАЛКА»

Виды тестов		Баллы
Ноги: вместе; одна впереди другой; врось-скрест. Попеременный скрест руками. Прямые. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3.5
	2 ошибки в выполнении теста	4
	1 ошибка в выполнении теста	4.5
	Полное выполнение требований	5
Ноги: вместе; одна впереди другой; врось-скрест. Попеременный скрест	Участие в сдаче теста	3,5
	2 ошибки в выполнении теста	4

руками. Обратные. Три попытки.	1 ошибка в выполнении теста	4,5
	Полное выполнение требований	5
Два оборота скакалки в прыжке. Прямые. Обратные. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3,5
	2 ошибки в выполнении теста	4
	1 ошибка в выполнении теста	4,5
	Полное выполнение требований	5

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	24	23	21	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м. (с учетом времени)	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,8	9,0	9,2	9,5	9,8
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	130	110	90	80	70	120	100	80	70	60

Нормативные требования по атлетической гимнастике

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, 60 секунд)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 секунд)	40	30	20	17	15	50	40	30	25	20
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд)	22	20	16	14	12	26	24	20	18	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	16	9	7	5	3	13	8	6	4	2
5.	Подъем на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	9	6	4

Дополнительный модуль

Вид деятельности	баллы
Сдача норм ВФСК ГТО	5
Участие в соревнованиях за факультет	2
Участие в соревнованиях за ПГУ имени Шолом-Алейхема	5

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами Приамурского государственного университета им.Шолом-Алейхема и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

Основы физической подготовки

1. Какие компоненты входят в физическую подготовку? Как они взаимосвязаны?
2. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)? В чем её отличие от специальной физической подготовки (СФП)?
3. Какие методы используются для развития силы, выносливости и гибкости?

Здоровье и физическая активность

1. Как физическая активность влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы?
2. Какие виды физической активности наиболее эффективны для поддержания общего здоровья?
3. Как связаны уровень физической активности и риск хронических заболеваний?

Аэробные и анаэробные нагрузки

1. Чем отличаются аэробные тренировки от анаэробных? Приведите примеры каждого типа нагрузок.
2. Какую роль играет лактатный порог при выполнении анаэробной работы?
3. Почему важно чередовать аэробную и анаэробную нагрузку в тренировочном процессе?

Функциональная тренировка

1. Что представляет собой функциональная тренировка? В чем её преимущества перед традиционными силовыми упражнениями?
2. Назовите основные принципы построения программы функционального тренинга.
3. Приведите пример комплекса упражнений для функциональной тренировки.

Питание и восстановление

1. Почему правильное питание так важно для спортсменов? Какие макроэлементы должны присутствовать в рационе?
2. Расскажите о значении восстановления после физических нагрузок. Какие существуют методы ускоренного восстановления?
3. В чём заключается разница между питанием до и после тренировки?

Гибкость и мобильность

1. Объясните разницу между понятиями «гибкость» и «мобильность». Почему оба этих качества важны для спортсмена?
2. Перечислите методы развития гибкости и мобильности.
3. Существуют ли противопоказания к выполнению растяжки? Если да, то какие?

Психологическая подготовка

1. В чем состоит важность психологической подготовки в спорте? Какие аспекты она включает?
2. Опишите методы управления стрессом и эмоциональным состоянием перед соревнованиями.
3. Может ли психологическая подготовка повлиять на результаты соревнований? Приведите примеры.

Профилактика травм

1. Назовите меры профилактики спортивных травм. Какие факторы повышают вероятность получения травмы?
2. Почему разминка является важным элементом любой тренировки? Какие цели она преследует?
3. Что делать в случае возникновения травмы? Какие шаги следует предпринять сразу же после инцидента?

Профессиональная физическая подготовка

1. Дайте определение профессиональной физической подготовке. В каких сферах она применяется?
2. В чём заключаются особенности физической подготовки для представителей разных профессий (например, военных, пожарных, спасателей)?

3. С какими трудностями сталкиваются специалисты при разработке программ профессиональной физической подготовки?

Индивидуальные особенности и адаптация тренировок

1. Зачем необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при составлении тренировочной программы?
2. На основании каких параметров подбираются индивидуальные тренировки? Приведите несколько примеров.
3. Какие изменения могут потребоваться в программе тренировок для людей разного возраста и уровня физической подготовленности?

Современные технологии в фитнесе

1. Какие современные технологии применяются в фитнес-индустрии? Приведите конкретные примеры.
2. Могут ли гаджеты и приложения заменить тренера? Обоснуйте свою точку зрения.
3. Как современные технологии помогают контролировать прогресс и корректировать программу тренировок?

Физическая активность и профессиональное долголетие

1. Как физическая активность способствует профессиональному долголетию?
2. Какие физические нагрузки рекомендованы людям старшего возраста для сохранения работоспособности?
3. Можно ли заниматься спортом профессионально в зрелом возрасте? Если нет, почему?

Список разработчиков

Разработчики:

ст.преподаватель Изосимов А.Н.