

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Повышение профессионального мастерства»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

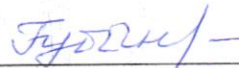
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год


ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

—

Кашмина Е.О., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

—

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

—

Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

—

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Классическая (базовая) аэробика. Определение понятия «классическая аэробика». Структура и содержание занятий аэробикой.
2. Специфика отдельных частей занятия классической аэробикой (подготовительной, основной, заключительной).
3. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики.
4. Техника движений в современной классической аэробике.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Техника основных движений ногами (базовых шагов), техника основных движений руками в аэробике. Типичные ошибки техники.
2. Методика становления правильной техники движений на занятиях у занимающихся в оздоровительных центрах.
3. Методика и техника силовых упражнений в аэробике. Место силовых упражнений в структуре занятия аэробикой.
4. Методика и техника упражнений на растягивание (стретчинга) в аэробике.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Методика составления комбинаций базовых шагов классической аэробики.
2. Методы изменения интенсивности занятия аэробикой с помощью различной хореографии.
3. Методика разучивания комбинаций в аэробике.
4. Построение занятия степ-аэробикой.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Продемонстрировать правила смены лидирующей ноги при выполнении базовых шагов классической аэробики.
2. Продемонстрировать изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.
3. Продемонстрировать соединение двух шагов методом пирамиды.
4. Продемонстрировать музыкальную грамотность. (По определённому звуковому сигналу показать начало музыкального квадрата, музыкальной фразы, такта).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Разучить технику базового шага в пределах музыкального квадрата.
2. Разучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.

3. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Разучить под музыкальное сопровождение.
4. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Составить и разучить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.
2. Составить фрагмент занятия (подготовительную часть) урока классической аэробики.
3. Составить комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).
4. Составить фрагмент основной части (аэробную часть) занятий классической аэробики.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Провести на группе разучивание техники базовых шагов классической аэробики, используя правила смены лидирующей ноги.
2. Провести на группе изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.
3. Провести на группе соединение двух шагов методом пирамиды.
4. Провести на группе изучение техники базового шага в пределах музыкального квадрата.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Провести на группе соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.
2. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение.
3. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.
4. Провести на группе фрагмент занятия (подготовительную часть) урока классической аэробики.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Провести на группе комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).
2. Провести на группе фрагмент основной части (аэробную часть) занятий классической аэробики.
3. Провести обучение технике упражнений программы среднего уровня по системе «Пилатес».
4. Провести обучение технике дыхания фитнес-йоги.

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. История легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с...
2. Какие упражнения, используемые легкоатлетами в своей подготовке, не являются физическими?
3. Быстрота движений легкоатлета (а также любого другого спортсмена) в первую очередь определяется...
4. Основная организационная форма тренировочного процесса легкоатлетов – это...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. С помощью каких контрольных упражнений можно оценить скоростно-силовые возможности легкоатлета?
2. Чем отличается ходьба от бега?
3. Какие фазы включает в себя каждый период опоры бегового цикла?
4. В результате чего создается возможность передвижения человека в пространстве?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Какие беговые дистанции считаются спринтерскими?
2. Классические многоборья в легкой атлетике включают в себя...
3. Как измеряют результат в соревнованиях по прыжкам в длину?
4. В какой момент судья-хронометрист при пересечении бегуном финишного створа должен остановить свой секундомер?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. В каких видах легкой атлетики высокий уровень силовой подготовленности предопределяет спортивные достижения?
2. Развитию специальной ловкости легкоатлета, прежде всего, способствуют...
3. На основе каких данных делается заключение об уровне технической подготовленности легкоатлета?
4. Продолжительность микроцикла тренировки в легкой атлетике обычно составляет...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Главным при обучении тактическому искусству в легкой атлетике считается...
2. Какой режим энергообеспечения организма характерен для бега на короткие дистанции?
3. Какое, с Вашей точки зрения, контрольное упражнение наиболее всего подходит для выявления скоростных возможностей человека?
4. Каким способом можно контролировать величину физической нагрузки

легкоатлета на конкретном тренировочном занятии?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Имеет ли право главный судья легкоатлетических соревнований отменить проведение этих соревнований?
2. Кто несет ответственность за подготовку и проведение соревнований по легкой атлетике?
3. Разрешается ли проведение в отдельных дисциплинах легкой атлетики смешанных соревнований мужчин и женщин?
4. Как определяется принадлежность спортсмена-легкоатлета к той или иной возрастной группе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Высокая спортивная техника легкоатлета базируется главным образом на...
2. Самая главная задача управления процессом подготовки легкоатлета состоит в...
3. Чтобы воздействия спортивной подготовки, развивающие и совершенствующие организм легкоатлета, его психическую сферу давали наилучший результат, они должны...
4. Для какого этапа тренировочного процесса легкоатлета характерно наибольшее использование упражнений, развивающих силу?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей – это...
2. Максимальная амплитуда выполнения легкоатлетических упражнений зависит главным образом от...
3. Поясните, почему работу, направленную на техническое совершенствование легкоатлета, лучше всего проводить в первой половине основной части тренировочного занятия.
4. Какими факторами обуславливается продолжительность интервалов отдыха между повторами упражнения, направленного на повышение скоростных возможностей легкоатлета (например, между повторным пробеганием с максимальной или околомаксимальной интенсивностью 60-метровых отрезков)?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Кем разрабатывается и утверждается положение о проведении легкоатлетических соревнований?
2. Указывается ли программа соревнований в положении о проведении легкоатлетических соревнований?
3. Руководит ли главный судья легкоатлетических соревнований работой судейской коллегии на этапе подготовки этих соревнований?
4. Имеет ли право главный судья легкоатлетических соревнований изменить установленные положением условия соревнований?

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Какие спринтерские дистанции (имеется в виду только гладкий бег) включены в легкоатлетическую программу олимпийских игр?
2. Специально-подготовительный этап тренировки легкоатлета характеризуется...
3. С возрастом и ростом спортивного мастерства доля упражнений ОФП в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов...
4. Основными средствами подготовки легкоатлетов являются...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. На какую высоту при беге с низкого старта должен подниматься таз бегуна по команде «Внимание!»?
2. Как осуществляется постановка ноги на место отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»?
3. Сильнейшие прыгуны в длину (мужчины) во время разбега достигают скорости...
4. Все движения прыгуна в полетной части прыжка в длину с разбега направлены на...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. В легкой атлетике бег (спринтерский, стайерский, барьерный и т.д.) считается законченным в тот момент, когда бегун...
2. За сколько метров до начала зоны передачи принимающий эстафету имеет право начинать разбег в эстафетном беге 4×100 м?
3. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны соблюдать особенности техники спортивной ходьбы. В чем эти особенности?
4. Какие снаряды толкают и метают на соревнованиях по легкой атлетике, и какого веса эти снаряды?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Что собой представляет «обычный» вариант расстановки стартовых колодок?
2. В каких пределах находятся оптимальные углы сгибания ног в коленных суставах после команды «Внимание!» (при выполнении низкого старта)?
3. Какие, с Вашей точки зрения, показатели техники бега на средние и длинные дистанции являются главными?
4. Какие задачи в прыжках в высоту с разбега необходимо решать в ходе выполнения отталкивания?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Для позы низкого старта характерно такое положение пальцев рук спринтера, при котором они...

2. Кисти рук во время спринтерского бега должны быть...
3. Темповая структура движений прыгуна в высоту во время разбега строится на...
4. С точки зрения наиболее эффективной техники необходимо, чтобы в прыжках в длину с разбега угол в коленном суставе в момент постановки толчковой ноги на место отталкивания составлял...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Где и как проводятся соревнования по гладкому бегу?
2. Как измеряются результаты прыжков в длину?
3. Место для прыжков в длину состоит из...
4. В каких случаях, если речь идет о соревнованиях по прыжкам в длину, попытка (прыжок) не засчитывается?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Во время бега с низкого старта, оптимальным считается угол отталкивания (при первом шаге с колодки), составляющий...
2. Если говорить о беге на средние и длинные дистанции, то с точки зрения наиболее эффективной техники, наклон туловища вперед во время бега по дистанции не должен превышать...
3. Особенностью отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» является активное стремление прыгуна...
4. Прыгуну в длину после отталкивания для предотвращения вращения тела вперед необходимо...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. С точки зрения наиболее эффективной техники низкого старта предусматриваются следующие углы наклона опорных площадок к поверхности дорожки...
2. Наиболее рациональная и эффективная техника бега по дистанции в спринте характеризуется, в частности, тем, что в момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет...
3. В прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» оптимальным углом сгибания ноги в коленном суставе после постановки её на место отталкивания считается угол в...
4. При анализе основных угловых параметров отталкивания в прыжке в длину с разбега (имеются в виду только параметры толчковой ноги) обращают внимание на...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Кто может входить в состав главной судейской коллегии на легкоатлетических соревнованиях?
2. В какой обуви может выступать спортсмен на легкоатлетических соревнованиях?
3. Что Вы можете сказать о размере и расположении зоны передачи эстафеты в беге 4×100 м?

4. Что входит в обязанности главного секретаря легкоатлетических соревнований?

5 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Какова величина крена туловища при плавании способом кроль на груди?
2. Какая фаза гребка руками считается основной при плавании брассом?
3. Каким образом влияет тип телосложения на выбор плавательного амплуа?
4. Как влияет компрессионное действие воды на функциональное состояние организма?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Какая фаза гребка руками является подготовительной при плавании дельфином?
2. Каково оптимальное соотношение между работой руки паттернами дыхания в кроле на груди?
3. На каких соревнованиях обязательно проводится допинг-контроль?
4. Что является основной целью проведения соревнований по плаванию?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Что относится к наиболее распространенным способам исправления типичных ошибок при обучении плаванию?
2. Перечислите движущие силы.
3. Дайте определение Миделеву сечению.
4. Что является выражением согласованности движений?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие ловкости
2. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие силовых способностей
3. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие выносливости
4. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие гибкости

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие скоростных способностей
2. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие ловкости
3. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие силовых способностей
4. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие выносливости

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Перечисление упражнений, направленных на освоение с водой.
2. Перечисление упражнений, направленных на обучение скольжению.
3. Перечислите упражнения, направленные на обучение правильному дыханию.
4. Перечисление упражнений, направленных на обучение учебным спадом.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Выполнение скольжения на спине с различными исходными положениями рук
2. Выполнение скольжения на спине с различными исходными положениями рук
3. Выполнение учебных спадов в воду
4. Демонстрация работы ног способом кроль на груди

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Демонстрация старта с тумбочки
2. Демонстрация старта на спине из воды
3. Демонстрация техники открытого поворота на спине
4. Демонстрация техники поворота – маятник

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Демонстрация техники работы рук способом кроль на груди
2. Демонстрация техники работы рук способом кроль на спине
3. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди.
4. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине.

6 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Каково отношение теплоемкости воды к теплоемкости воздуха?
2. Что является механизмом, поддерживающим оптимальное положение тела?
3. В чем заключается эффективность рабочих движений ногами?
4. Сколько волн образуется при передвижении пловца?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Охарактеризуйте основные методы обучения плаванию
2. Перечислите основные формы обучения плаванию
3. Охарактеризуйте особенности средств плавания
4. Перечислите этапы обучения плавательным действиям

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Каким образом изменяется скорость плавания при изменении размера и глубины

водоема?

2. Как распространяются звуковые волны в воде?
3. Какова максимальная скорость продвижения в воде?
4. Дайте определение технике плавания.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Дать характеристику цели и задачам спортивной тренировки.
2. Назвать способы разработки план-конспектов подготовительных частей тренировочных занятий по плаванию.
3. Назвать способы разработки план-конспектов основных частей тренировочных занятий по плаванию.
4. Назвать способы разработки план-конспектов заключительных частей тренировочных занятий по плаванию.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Перечислить способы написания планов-конспектов.
2. Провести педагогический анализ подготовительной части обучающего занятия.
3. Провести педагогический анализ основной части обучающего занятия.
4. Провести педагогический анализ заключительной части обучающего занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Перечислить технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по плаванию с использованием групповых форм организации деятельности занимающихся.
2. Перечислить технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по плаванию с использованием индивидуальных форм организации деятельности занимающихся.
3. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие гибкости
4. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие скоростных способностей

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Демонстрация техники работы ног способом брасс
2. Демонстрация техники работы рук способом брасс
3. Демонстрация техники плавания способом брасс
4. Демонстрация техники поворота при плавании способом брасс

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Демонстрация техники работы ног способом дельфин
2. Демонстрация техники работы рук способом дельфин
3. Демонстрация техники плавания способом дельфин
4. Демонстрация поворота способом дельфин

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Демонстрация закрытого поворота при плавании кролем на груди
2. Демонстрация закрытого поворота при плавании кролем на спине
3. Демонстрация поворотов в комплексном плавании
4. Проплавание дистанции 100 м комплексным плаванием

7 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Объясните, пожалуйста, значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Расскажите о средствах гимнастики.
3. Расскажите о видах гимнастики и приведите наглядные примеры.
4. Расскажите об истории возникновения и становления гимнастики.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Цели и задачи гимнастики.
2. Объясните, пожалуйста, значение национальных систем гимнастики.
3. Расскажите о Гимнастике в России до 1917 года.
4. Расскажите о Гимнастике в России после 1917 года.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Объясните способы образования терминов. Правила применения и сокращения терминов.
3. Правила и формы терминологической записи упражнений.
4. Расскажите о терминах общеразвивающих и вольных упражнений.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Расскажите и по возможности покажите основные термины акробатических упражнений.
2. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.
3. Объясните характеристику наиболее важных форм занятий гимнастикой.
4. Расскажите и по возможности покажите основные термины упражнений на снарядах.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма.
2. Меры по предупреждению травм.
3. Расскажите о классификации и характеристики общеразвивающих упражнений.
4. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Расскажите о назначении и классификации строевых упражнений.
2. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.
3. Составление упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Уметь применить упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. На основе типовой структуры занятия по гимнастике, составить план конспект.
2. Задачи занятия. Части занятия. Конспект занятия.
3. Подготовительная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в подготовительной части занятия, общие требования к проведению подготовительной части занятия, последовательность команд). Показ подготовительной части занятия.
4. Основная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в основной части занятия, общие требования к проведению основной части занятия, последовательность команд). Показ основной части занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Заключительная часть занятия. (Задачи, средства и общие требования к проведению заключительной части занятия). Показ заключительной части занятия.
2. Рассказать о методических особенностях гимнастики. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы обучения. Методы обучения в гимнастике.
3. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.
4. Страховка и помощь в гимнастике. Обучение приемам страховки и помощи.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с использованием предметов.
2. Психологическая подготовка гимнаста. Особенности применения на соревнованиях различного масштаба.
3. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
4. Кувырок вперед. Кувырок назад.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Физическая подготовка гимнаста.
2. Техническая подготовка гимнаста.
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений и способы обучения общеразвивающим упражнениям.
4. Построения и перестроения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Способы построений и перестроений.
2. Развитие физических качеств в художественной гимнастике.
3. Виды передвижений. Размыкания и смыкания.
4. Содержание занятий в ритмической гимнастике.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Кувырок вперед. Кувырок назад.
2. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Стойка на голове и руках.
3. Физическая, техническая и психологическая подготовка гимнаста при выполнении акробатических элементов.
4. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед из стойки на руках.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок назад через стойку на руках.
2. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Переворот в сторону.
3. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Стойка на руках махом одной, толчком другой.
4. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Обучение акробатическим элементам (кувырок вперед).
2. Уметь применить общеразвивающие упражнения для подготовки к разучиванию акробатическим элементам.
3. Обучение акробатическим элементам (кувырок назад).
4. Обучение акробатическим элементам (стойка на голове и руках).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Обучение акробатическим элементам (колесо, рондат).
2. Обучение выполнению (разбег и приземление) в опорном прыжке.
3. Обучение выполнению и страховка в опорном прыжке (наскок на мостик и толчок двумя ногами, толчок руками).
4. Умение применить физические упражнения под музыкальное сопровождение.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Прыжки в художественной гимнастике и их совершенствование различными способами.
2. Тренировочные нагрузки в художественной и ритмической гимнастике, и методы их регистрации.
3. Совершенствование акробатических элементов с помощью круговых тренировок.
4. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Совершенствование акробатическим элементам в вольных упражнениях. Уметь применить страховку.
2. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через козла и коня в ширину.
3. Регулирование физической нагрузки при занятиях на снарядах.
4. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.
2. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка согнув ноги через коня в длину толчком о дальнюю часть.
3. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике, при выполнении прыжков через коня различной длины
4. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям?

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Аэробика с гантелями, эспандером, мини-штангой. Специфика занятий.
2. Особенности построения урока с использованием фитбола.
3. Классическая аэробика (уровень II). Методика составления комбинаций II уровня сложности.
4. Общая характеристика программ аэробики силовой направленности. Специфика занятий. Методика построения занятий.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Методы и средства развития координационных способностей в программах аэробики.
2. Аэробика с бодибаром. Техника выполнения упражнений и правила тренировки с бодибарами.
3. Аэробика со штангой. Техника выполнения упражнений и правила тренировки со штангой.
4. Силовая тренировка с применением фитболов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Система «Изотон». Методика построения занятий.
2. Аква-аэробика: структура занятий, содержание, методика.
3. Интервальная тренировка в аэробике. Технология проведения занятий.
4. Круговая тренировка в аэробике. Технология проведения занятий.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Составить программу кардио – аэробики (на выбор).
2. Составить комплекс упражнений для проведения фрагмента основной части занятий (силовой части) с гантелями.
3. Составить комплекс упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с резиновым амортизатором.
4. Составить комплекс силовых упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с «body bar» и мини – штангой.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Составить комплекс силовых упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с медицинболом.
2. Работать с кардиотренажерами (включение, установка данных, выбор тренировочной программы).
3. Составить план аэробной тренировки на кардиотренажёрах. Выбрать программы в зависимости от цели и состояния здоровья. Рассчитать интенсивность нагрузки.
4. Составить тренировочную программу для начинающих (женщины).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Продемонстрировать технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса.
2. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для начинающих (мужчины).
3. Продемонстрировать изученную технику силовых упражнений на тренажёрах и со свободным весом, способы помощи и страховки.
4. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (женщины) в зависимости от цели.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Провести на группе фрагмент основной части занятия оздоровительной степ-аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками и изменений направления).
2. Провести на группе фрагмент основной части занятия (аэробную часть) танцевальной аэробикой.
3. Провести на группе программу кардио–аэробики (на выбор).
4. Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с гантелями.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Провести фрагмент основной части (аэробную часть) занятия степ-аэробикой, используя методы: поэтапный, переходов, одной минуты, замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений.
2. Провести фрагмент основной части занятия (аэробную часть) - комбинацию танцевальной аэробики, используя методы второго уровня на выбор.
3. Провести фрагмент основной части занятия (силовую часть) занятия фитбол-аэробикой, используя базовые исходные положения на мяче. Подобрать размер мяча в зависимости от роста занимающегося.
4. Провести фрагмент основной части (аэробную часть) занятия – связку фитбол-аэробики на 32 счёта.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Провести фитнес-занятие для развития указанных координационных способностей с использованием или без использования оборудования.
2. Провести оздоровительное занятие силовой направленности с указанным оборудованием.
3. Провести оздоровительное занятие по системе «Изотон» (с использованием или без использования оборудования), учитывая основные компоненты системы.
4. Провести обучение технике дыхания по системе «Пилатес».

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. С каким событием связано возникновение легкой атлетики в России и когда это событие произошло?
2. Команда русских легкоатлетов впервые участвовала в Олимпийских играх в...
3. Что такое бег?
4. На какие части условно можно подразделить бег на короткие дистанции?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. При подготовке к финальному усилию поворот, наклон или «скручивание» туловища в сторону, обратную направлению метания, позволяют...
2. Скорость вылета ОЦМТ прыгуна в момент отрыва его от опоры называется...
3. Энергия движущихся рук (движущейся маховой ноги) во время отталкивания передается остальной массе тела в момент, когда...
4. В цикле движений бегового шага между моментом постановки ноги на опору и моментом вертикали (наинизшей точкой траектории ОЦМТ) находится фаза...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Что необходимо для допуска спортсмена к соревнованиям по легкой атлетике?
2. Может ли главный судья легкоатлетических соревнований проводить эти соревнования в случае отсутствия медицинского обслуживания?
3. Какие бригады судей формируются для судейства соревнований по бегу?
4. Что входит в обязанности основного стартера на легкоатлетических соревнованиях?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Воздействие каких внешних сил существенно влияет на скорость передвижения человека?
2. Траектория движения ОЦМТ во время бега имеет форму...
3. Является ли сила реакции опоры (а она возникает в ответ на действие сил, действующих на нее) движущей силой?
4. Решающую роль (в плане результативности) при отталкивании играет...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Фаза отталкивания в цикле движений бегового шага ограничена моментами...
2. Может ли сила тяжести увеличить горизонтальную скорость движения во время бега?
3. Увеличивает ли скорость отталкивания больший импульс силы при выполнении этого отталкивания?
4. Под оптимальной скоростью разбега в метании понимается...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. При фиксации судьями на дистанции нарушения правил соревнований,

окончательное решение о дисквалификации бегуна принимает...

2. Необходимые условия для проведения легкоатлетических соревнований должна обеспечивать...

3. Если два или более участников соревнования по горизонтальным прыжкам или метаниям показали одинаковые лучшие результаты, то места между ними распределяются...

4. Если в соревнованиях по прыжкам в высоту несколько участников показали одинаковые результаты, то первое и все последующие места определяются...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. В прыжках с разбега положение замаха перед отталкиванием характеризуется тем, что маховая нога находится:

2. Какая связь между быстротой предварительного растягивания мышц, участвующих в отталкивании, и тем, как проявляется сила и быстрота их сокращения?

3. Как влияет на дальность полета снаряда высота точки его вылета?

4. Имеется ли прямая зависимость между росто-весовыми (а также морфологическими) особенностями человека и результатом в спортивном метании?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. В каком виде метания с увеличением силы воздействия на снаряд угол вылета надо уменьшать?

2. Длина траектории ОЦМТ (S) прыгуна в полете (без учета его высоты в момент вылета) определяется формулой:

3. Чем обусловлена высокая эффективность махового движения ногой при отталкивании в прыжках с разбега?

4. Как возрастает сила сопротивления среды при беге?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Какую работу проводят секретари соревнований по прыжкам и метаниям?

2. Опишите работу секретаря (или секретарей) на финише.

3. Что обязана иметь у себя спортивная база для проведения легкоатлетических соревнований?

4. Что указывается в положении о проведении легкоатлетических соревнований?

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. К какой зоне мощности работы относится бег на средние дистанции?

2. Развивающий (являющийся тренировочным по своей направленности) микроцикл в легкой атлетике отличается...

3. Какой из этапов многолетней спортивной подготовки имеет наибольшую долю средств технического совершенствования в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлета?

4. Можете ли Вы выделить какие-то особенности подготовки женщин,

занимающихся легкой атлетикой?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Беговой цикл включает в себя...
2. Каждый соревновательный вид легкоатлетических прыжков условно (для удобства анализа) делится на...
3. Опишите общую схему разгона снаряда в легкоатлетических метаниях.
4. В любом виде метания задача финального усилия состоит в том, чтобы...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Если участникам легкоатлетических соревнований выдается только по одному номеру, то в соревнованиях по бегу на 100 м его следует прикреплять...
2. Комплектование судейской коллегии каждого конкретного легкоатлетического соревнования зависит от...
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте соревновательные виды прыжков.
4. Легкоатлеты, прыгающие в высоту способом «фосбери-флоп», разбег, как правило, выполняют...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Углом отталкивания во время бега называют угол между...
2. Наиболее выраженные вращательные движения таза во время бега происходят вокруг...
3. Как только взмах руками при отталкивании замедляется, нагрузка на мышцы ног...
4. Путь взмаха ногой при отталкивании может быть удлинен за счет более позднего его окончания. Для этого...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ во время бега наблюдается в момент...
2. Какие задачи решаются во время разбега в прыжках?
3. Могут ли внутренние силы прыгуна изменить траекторию ОЦМТ в полете?
4. Скорость вылета снаряда в метаниях зависит от...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. У главной судьи легкоатлетических соревнований могут быть заместители по...
2. Кому, кем и как может быть подан протест (относительно проведения соревнования или показанного результата) на соревнованиях по легкой атлетике?
3. Как должно выполняться метание гранаты или малого мяча?
4. Как должно выполняться толкание ядра?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Каждый период полета бегового цикла включает в себя фазы...
2. Во время бега нога, завершившая отталкивание, движется вперед-вверх. Значительно ускорить это движение ей позволяет...
3. Отталкивание будет более эффективным, если к моменту его окончания ОЦМТ...
4. Во время финального усилия скорость массы разгоняемого снаряда (копья, диска, ядра) будет возрастать за счет...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. В какой момент скорость подъема тела вверх при отталкивании достигает своего максимума?
2. В каком виде легкоатлетических прыжков слишком высокая скорость разбега не позволит выполнить отталкивание под необходимым углом?
3. От чего зависит дальность полета легкоатлетических снарядов?
4. На какие части условно разделяют технику спортивных метаний для удобства изучения этой техники?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Как проводятся соревнования по прыжкам в высоту?
2. В каких случаях попытка на соревнованиях по прыжкам в высоту не засчитывается?
3. В каких случаях попытка на соревнованиях по метаниям не засчитывается?
4. Судьи на дистанции обязаны следить за...

5 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Перечисление упражнений, направленных на обучение работе ног способом кроль
2. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом кроль на груди
3. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом кроль на спине
4. Перечисление упражнений, направленных на обучение дыханию при плавании на груди

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Перечисление упражнений, направленных на обучение стартовым прыжкам
2. Перечисление упражнений, направленных на обучение открытым поворотам
3. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом брасс

4. Перечисление упражнений, направленных на обучение работе ног способом брасс

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Перечисление упражнений, направленных на совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
2. Перечисление упражнений, направленных на совершенствование техники плавания способом на спине
3. Перечисление упражнений, направленных на совершенствование техники плавания способом брасс
4. Перечисление упражнений, направленных на совершенствование техники плавания способом дельфин

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие гибкости
2. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие скоростных способностей
3. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие ловкости
4. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие силовых способностей

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие выносливости
2. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие гибкости
3. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие скоростных способностей
4. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие ловкости

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие силовых способностей
2. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие выносливости
3. Написание технической заявки и карточек на соревнования по плаванию
4. Участие в организации соревнований по плаванию в качестве судьи-секундометриста

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Демонстрация упражнений технических упражнений способом кроль на груди

2. Демонстрация упражнений технических упражнений способом кроль на спине
3. Демонстрация упражнений технических упражнений способом брасс
4. Демонстрация упражнений технических упражнений способом дельфин

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Проплавание дистанции 50 м способом кроль на груди.
2. Проплавание дистанции 50 м способом кроль на спине.
3. Проплавание дистанции 50 м способом брасс.
4. Проплавание дистанции 50м дельфин.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Проплавание дистанции 100 м способом кроль на груди.
2. Проплавание дистанции 100 способом кроль на спине.
3. Проплавание дистанции 100 способом брасс.
4. Проплавание дистанции 200 м способом брасс

6 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа кроль на груди
2. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа кроль на спине
3. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа брасс
4. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа дельфин

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Выявление и исправление ошибок в технике старта с тумбочки
2. Выявление и исправление ошибок в технике старта на спине из воды
3. Выявление и исправление ошибок в технике открытого поворота на спине
4. Выявление и исправление ошибок в технике закрытого поворота на спине

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Выявление и исправление ошибок в технике поворота - маятника
2. Выявление и исправление ошибок в технике закрытого поворота на груди
3. Выявление и исправление ошибок в технике проныров и выхода способом брасс
4. Выявление и исправление ошибок в переходах со способа на способ в комплексном плавании.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Проведение подготовительной части обучающего занятия
2. Проведение подготовительной части тренирующего занятия

3. Проведение основной части обучающего занятия
4. Проведение основной части тренирующего занятия

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие гибкости
2. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие скоростных способностей
3. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие ловкости
4. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие силовых

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Проведение обучающего занятия по плаванию
2. Проведение тренирующего занятия
3. Проведение игр на воде
4. Проведение эстафет на воде

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Проплавание дистанции 50 м основным способом
2. Проплавание дистанции 50 м дополнительным способом
3. Проплавание дистанции 100 м основным способом
4. Проплавание дистанции 100 м дополнительным способом

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Проплавание дистанции 200 м основным способом
2. Проплавание дистанции 200 м дополнительным способом
3. Проплавание дистанции 1000м произвольным способом
4. Тест Купера

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Проведение тренирующего занятия, направленного на развитие скоростных качеств
2. Проведение тренирующего занятия, направленного на развитие общей выносливости
3. Проведение тренирующего занятия, направленного на развитие специальной выносливости
4. Организация соревнования по плаванию

7 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Объясните, пожалуйста, значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Расскажите о средствах гимнастики.
3. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на параллельных брусьях у мужчин и разновысоких брусьях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.
4. Расскажите, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на перекладине у мужчин и бревне у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Цели и задачи гимнастики.
2. Объясните, пожалуйста, значение национальных систем гимнастики.
3. Расскажите, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях по гимнастике на коне у мужчин и вольных упражнениях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.
4. Объясните, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях спортивной гимнастикой на кольцах у мужчин и опорном прыжке у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Объясните способы образования терминов. Правила применения и сокращения терминов.
3. Расскажите, пожалуйста, о каком-нибудь выдающемся гимнасте и гимнастке.
4. Знания, умения, навыки. Область применения. Возможность применения знаний, умений и навыков при прохождении практики в образовательном учреждении.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Расскажите и по возможности покажите основные термины акробатических упражнений.
2. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.
3. Уметь провести на группе подготовительную и заключительную части занятия.
4. Уметь провести общеразвивающие упражнения в основной части занятия из исходных положений стоя и в партере с предметами.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма.
2. Расскажите о классификации и характеристики общеразвивающих упражнений.
3. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин и у женщин в опорном прыжке.
4. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая

последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Расскажите о назначении и классификации строевых упражнений
2. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.
3. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на перекладине, у женщин на бревне.
4. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на параллельных, и у женщин на разновысоких брусьях.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Подготовительная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в подготовительной части занятия, общие требования к проведению подготовительной части занятия, последовательность команд). Показ подготовительной части занятия.
2. Основная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в основной части занятия, общие требования к проведению основной части занятия, последовательность команд). Показ основной части занятия.
3. Составление плана-конспекта по гимнастике с построением и перестроением, беговыми и прыжковыми упражнениями в подготовительной части.
4. Составление плана-конспекта по гимнастике с общеразвивающими упражнениями с предметами.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Заключительная часть занятия. (Задачи, средства и общие требования к проведению заключительной части занятия). Показ заключительной части занятия.
2. Рассказать о методических особенностях гимнастики. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы обучения. Методы обучения в гимнастике.
3. Составление плана-конспекта по гимнастике с восстановительными процедурами и методиками, различными упражнениями в заключительной части.
4. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими акробатическими элементами в основной части занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с использованием предметов.
2. Психологическая подготовка гимнаста. Особенности применения на соревнованиях различного масштаба.
3. Приобретение и совершенствование необходимых навыков при выполнении упражнений на снарядах.
4. Совершенствование навыков в подвижных играх с предметами, различными эстафетами.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Способы построений и перестроений. Знание перестроения группы.
2. Развитие физических качеств в художественной гимнастике.
3. Расскажите о классификации и характеристике акробатических упражнений Стойка на руках махом одной, толчком другой.
4. Упражнения для ног и тазового пояса.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Виды передвижений. Размыкания и смыкания.
4. Расскажите о классификации и характеристике акробатических упражнений. Стойка на голове и руках.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Содержание занятий в ритмической гимнастике.
2. Объясните, пожалуйста, значение предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Кувырок вперед. Кувырок назад.
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений и способы обучения общеразвивающим упражнениям
4. Объясните, пожалуйста, значение предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед из стойки на руках.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Умение применить физические упражнения под музыкальное сопровождение.
2. Обучение акробатическим элементам (кувырок назад).
3. Обучение акробатическим элементам (переворот в сторону).
4. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)

1. Обучение акробатическим элементам (кувырок вперед).
2. Уметь применить общеразвивающие упражнения для подготовки к разучиванию акробатическим элементам.
3. Обучение акробатическим элементам (колесо, рондат).
4. Обучение акробатическим элементам (стойка на голове и руках).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Прыжки в художественной гимнастике и их совершенствование различными способами.
2. Обучение выполнению (разбег и приземление) в опорном прыжке.
3. Обучение выполнению и страховка в опорном прыжке. (Наскок на мостик и толчок двумя ногами, толчок руками).
4. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Прыжки в художественной гимнастике и их совершенствование различными способами.
2. Тренировочные нагрузки в художественной и ритмической гимнастике, и методы их регистрации.
3. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими элементами на снарядах в основной части занятия.
4. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)

1. Совершенствование акробатическим элементам в вольных упражнениях. Уметь применить страховку.
2. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через козла и коня в ширину.
3. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных акробатических элементов у мужчин, и у женщин в вольных упражнениях.
4. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на коне и кольцах.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.
2. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике, при выполнении прыжков через коня различной длины
4. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.