

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.09.2023 16:29:03  
Уникальный программный ключ:  
c83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_ А.Б. Соловьев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по МДК 01.01 Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительной**  
**работы**  
основной образовательной программы  
по специальности СПО  
49.02.01 Физическая культура

Таганрог  
2023

**Лист согласования**

Фонд оценочных средств по МДК 01.01 Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы. разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура

**Разработчик(и):**

Преподаватель

\_\_\_\_\_ Д.Ю. Гринкевич

\_\_\_\_\_ Н.И. Проценко

«31» августа 2023 г

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г

Председатель цикловой методической комиссии  
«31» августа 2023 г

\_\_\_\_\_

В.А. Киселев

**Рецензенты:**

МБУ СШ №3

Директор

С.Н. Саламатин

МОБУ СОШ №36

Директор

Л.И. Сирота

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	4
2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ	8

# 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

## Тестовое задание I ВАРИАНТ

А. 1. Длина марафонского бега равна:

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

1. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.

В. 1. В чём заключаются основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание»?

1.1. Прыжок состоит из четырёх фаз: \_\_\_\_\_.

1.2. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом \_\_\_\_\_.

1.3. Это зависит от того, какая \_\_\_\_\_.

1.4. Ускоряющийся разбег с \_\_\_\_\_ шагов завершается отталкиванием ноги.

1.5. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой \_\_\_\_\_.

С. Составьте план круговой тренировки на 10 станций для развития скоростно-силовых способностей у учащихся 6-7 классов с указанием дозировки.

II

## ВАРИАНТ

А. 1. Какая из дистанций не считается стайерской:

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;

в) 10000 м.

1. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

В. 1. Какова техника метания мяча на дальность?

1.1. Техника метания мяча делится на три фазы:

\_\_\_\_\_.

1.2. В разбеге используется \_\_\_\_\_ шаг с поворотом туловища.

1.3. В момент броска принимается положение

\_\_\_\_\_.

1.4. Бросок заканчивается движением

\_\_\_\_\_.

1.5. Для удержания равновесия после броска выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую – это позволяет не заступать

\_\_\_\_\_.

С. Подберите 8-10 упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции для учащихся 10-11 классов с указанием дозировки.

### III

### ВАРИАНТ

А. 1. Какая из дистанций считается спринтерской:

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

1. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к:

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага.

В. 1. Какова техника бега на короткие дистанции с низкого старта?

1. По команде «На старт!»: тяжесть тела равномерно распределить между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и

\_\_\_\_\_.

2. По команде «Внимание!»: туловище слегка согнуть, голову несколько опустить, взгляд направить

\_\_\_\_\_.

3. По команде «Марш!»: руками, согнутыми в локтевых суставах, выполнить \_\_\_\_\_ движения.

4. Во время бега по дистанции необходимо достичь своей \_\_\_\_\_ скорости и сохранять её как можно дольше.

5. В момент пересечения финишной линии на полной скорости на последнем шаге бега  
выполнить \_\_\_\_\_.

С. Подберите не менее 8-10 упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» для учащихся 8-9 классов с указанием дозировки.

#### IV

#### ВАРИАНТ

А. 1. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

а) 10 м;

б) 20 м;

в) 30 м.

1. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед:

а) сокращает длину бегового шага;

б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

В. 1. В чём заключаются особенности бега на длинные дистанции?

1.1. Бег начинается с высокого старта. Бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади по команде

\_\_\_\_\_.

1.2. В это время ноги немного следует согнуть в коленях, туловище наклонить вперёд, тяжесть перенести на

\_\_\_\_\_.

1.3. Бег начинается по команде

\_\_\_\_\_.

1.4. Дышать во время бега следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный

---

1.5. После бега следует перейти на ходьбу до

---

С. Подберите не менее 8-10 упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции для учащихся 5-6 классов с указанием дозировки.

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

### Вопросы к дифференцированному зачету

1. История зарождения, виды, цель и задачи лыжного спорта. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
2. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
3. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
4. История зарождения, виды, цель и задачи спортивных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
5. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
6. История зарождения, виды, цель и задачи аэробики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
7. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
8. Методы и средства лыжной подготовки.
9. Методы и средства легкой атлетики.
10. Методы и средства гимнастики.
11. Методы и средства плавания.
12. Методы и средства спортивных игр.
13. Методы и средства подвижных игр.
14. Методы и средства аэробики.
15. Методы и средства физической культуры и спорта.
16. Воспитание физических качеств посредством занятий лыжным спортом
17. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики
18. Воспитание физических качеств посредством плавания.
19. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.
20. Воспитание физических качеств посредством спортивных игр
21. Воспитание физических качеств посредством подвижных игр
22. Воспитание физических качеств посредством аэробики.
23. Понятие физические качества в спорте.
24. Техничко-тактическая подготовка в лыжном спорте.
25. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.



26. Техничко-тактическая подготовка в гимнастике.
27. Техничко-тактическая подготовка в плавании.
28. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх.
29. Техничко-тактическая подготовка в аэробике.
30. Влияние подвижных игр на технико-тактическую подготовку в спорте.
31. Элементарные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация
32. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям. Подготовка и проведение соревнований по легкоатлетическим метаниям. Основная документация.
33. Элементарные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
34. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
35. Элементарные правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
36. Элементарные правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
37. Элементарные правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
38. Элементарные правила проведения соревнований по гандболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
39. Элементарные правила проведения соревнований по футболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
40. Элементарные правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
41. Порядок проведения праздников и массовых мероприятий с использованием подвижных игр. Подготовка и проведение. Основная документация.
42. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
43. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
44. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

45. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гандболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
46. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по футболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
47. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
48. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по Хранение, эксплуатация и обслуживание.
49. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
50. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
51. Специальные упражнения и тренажеры в лыжной подготовке
52. Специальные упражнения и тренажеры в спортивных играх.
53. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
54. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ:

Оценка «5» («отлично») соответствует следующей качественной характеристике: «изложено правильное понимание вопроса и дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно». Выставляется студенту, - усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; - обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) отвечающему на вопрос билета.

Оценка «4» («хорошо») соответствует следующей качественной характеристике: «изложено правильное понимание вопроса, дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет». Выставляется студенту,

- обнаружившему полное знание учебно-программного материала, грамотно и по существу отвечающему на вопрос билета и не допускающему при этом существенных неточностей;
- показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно») выставляется студенту,

- обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;
- допустившему неточности в ответе и при выполнении заданий, но обладающими необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется студенту,

- обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- давшему ответ, который не соответствует вопросу на зачет.