

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**


ОП.08 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по подготовке
специалистов по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметно-цикловой
комиссии

Физическая культура
наименование цикловой комиссии по приказу

Протокол № 11/22
от «30 » августа 2021г.

Председатель цикловой комиссии
 (Перезолов А.Е.)

Разработчики:

- Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория;
- Петрова Светлана Дмитриевна, преподаватель, первая квалификационная категория

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения ОП.08 Гимнастика с методикой преподавания.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов

Таблица 1

Объекты оценивания ³	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания ⁴	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Умения				
У1. планировать, проводить занятия по гимнастике;	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	<ul style="list-style-type: none"> - определяет и обосновывает средства и методы обучения, воспитания; - демонстрирует знания методики обучения; - формулирует цель и задачи урока - правильно дозирует упражнения в соответствии с задачами занятия 	Составление конспекта урока Проведение урока по гимнастике	Дифференцированный зачет
	Урок проведен методически грамотно	<ul style="list-style-type: none"> - подает команды и распоряжения, требует чёткого их выполнения; - правильно выбирает место педагога, размещает занимающихся; - добивается устранения общих технических ошибок - продуктивно использует время при показе и объяснении учебного материала - устраняет индивидуальные ошибки занимающихся - использует педагогические приёмы поощрения и порицания учеников для достижения рабочей дисциплины - оценивает работу занимающихся - добивается оптимальной моторной плотности занятия - добивается овладения учащимися правильной схемой изучаемых упражнений 		

У2. выполнять профессионально значимые гимнастические упражнения и элементы;		владеет техникой показа упражнений	Проведение урока по гимнастике Выполнение контрольных упражнений	Дифференцированный зачет
У3. использовать терминологию гимнастики;	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- формулирует цель и задачи урока - определяет и обосновывает средства и методы обучения, воспитания;	Составление конспекта урока Проведение урока по гимнастике	Дифференцированный зачет
	Подача команд, распоряжений, владение голосом	- подает команды и распоряжения, требует четкого их выполнения;	Составление конспекта урока Проведение урока по гимнастике	
У4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на занятиях гимнастики;	Соблюдение техники безопасности	- правильно выбирает место педагога, размещает занимающихся; - добивается соблюдения рабочей дисциплины на уроке	Проведение урока по гимнастике	Дифференцированный зачет
У5. обучать технике гимнастики;		- определяет и обосновывает средства и методы обучения; - добивается устранения общих технических ошибок - устраняет индивидуальные ошибки занимающихся - добивается овладения учащимися правильной схемой изучаемых упражнений	Составление конспекта урока Проведение урока по гимнастике	Дифференцированный зачет
У6. использовать оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Подготовка мест занятий и инвентаря	- своевременно подготавливает места занятий и инвентарь; - рационально использует инвентарь и оборудование	Составление конспекта урока Проведение урока по гимнастике	Дифференцированный зачет

2. Банк контрольно-измерительных материалов

2.1. Задание для проведения дифференцированного зачета.

Задание 1

План-конспект занятия по физической культуре раздел гимнастика для учащихся общеобразовательной школы.

Цель. Приобретение знаний о принципах организации занятий по физическому воспитанию, методике обучения двигательным действиям.

Задачи. Сформулировать цель и задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить методы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

Учебное задание. В соответствии с темой занятия выделить его цель, сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приёмы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приёмы. Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы оказания помощи или страховки и исправления ошибок в процессе обучения упражнениям. Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приёмы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и игры для основной и заключительной части занятия. Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

Конспект урока по физической культуре № _____

для учащихся _____ классов

Раздел учебной программы _____

Тема: _____

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Дата _____ Место проведения: _____

Продолжительность урока _____

Оборудование, инвентарь: _____

Разработал студент: _____

(Ф.И.О.)

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3

***Примечание:**

В графе 1 осуществляют последовательную запись заданий, двигательных действий (упражнений).

В графе 2 указывается число повторений (серий, подходов), время выполнения, метраж (длина дистанции).

В графе 3 перечисляются способы организации учащихся, методы выполнения, требования к выполнению, критерии оценки, темп и ритм выполнения, особенности дозировки упражнений, схемы и пояснения к ним.

Задание 2

Цель. Овладение умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки.

Задачи. Определить последовательность движений в действии; выделить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести его:

- организовывать разучивание упражнения расчленённым методом на основе ранее освоенных действий;
- провести наблюдения и выявить общие и индивидуальные ошибки в каждой части упражнения;
- определить причины ошибок, подобрать средства для их исправления и организовать выполнение;
- организовать выполнение каждой части расчленённого упражнения в отдельности, добиться исправления ошибок и оценить выполнение;
- определить последовательность действий педагога при обучении упражнениям расчленённым методом (усвоение частей, уточнение представлений о технике упражнения, показ, объяснение, подбор средств в соответствии с методическими приёмами, организация выполнения).

Формы контроля. Отчет в форме конспекта и оценка группой проведённого занятия.

2.2. Контрольные упражнения (нормативы)

АКРОБАТИКА

1. Кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – стойка на голове и руках – опускание в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове – 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Кувырок вперед в сед с наклоном – 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл.
4. Перекатом вперед лечь и «мост» – 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев – 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с. – 2,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед – 2,0 балла.
2. Кувырок вперед в упор присев – 1,0 балл.
3. Силой стойка на голове – 2,5 балла.
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – 1,5 балла.
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – 3,0 балла.

Девушки

И.п. – основная стойка.

1 – Шагом вперед равновесие направо (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**);

Усложнение:

- **фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать (1,5 балла);**
- **фронтальное равновесие без захвата (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать (2,0 балла);**
- 2 – шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев (0,5 балла); 9**
- 3 – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл);**
- 4 – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать (0,5 балла);**
- 5 – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в упор присев (0,5 балла) – встать в стойку руки вверх;**

Усложнение:

- **кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – выпрямляясь, стойка руки вверх;**
- **кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад в стойку на руках (обозначить) (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, стойка руки вверх;**
- 6 – отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать (1,0 балл) – поворот кругом в упор присев;**

Усложнение:

- **медленный переворот назад через стойку на руках в упор присев скрестно и поворот кругом (1,5 балла);**
- **медленный переворот назад в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор присев скрестно и поворот кругом (2,0 балла);**
- 7 – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл);**
- 8 – поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх (0,5 балла);**
- 9 – Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь;**

Усложнение:

- **переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) – махом одной, толчком другой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь (1,5 балла);**
- **переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);**
- 10 – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл);**

Усложнение:

- **прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);**
- **прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла).**

Юноши

И.п. – основная стойка.

- 1 – Шагом вперёд равновесие направо (левой), руки в стороны, держать (1,0 балл);**

Усложнение:

- **фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча) (1,5 балла);**
- **боковое равновесие (поднятая нога выше горизонтали) (2,0 балла);**
- 2 – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла);**
- 3 – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;**

Усложнение:

- **прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);**
- **прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх; 10**
- 4 – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (0,5 балла);**
- 5 – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в**

упорлёжа – толчком ног перейти в упор присев (1,0 балл);

Усложнение:

- силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить – кувырок вперёд в упор присев скрестно (1,5 балла);

- силой согнувшись стойка на руках (спичак), обозначить – кувырок вперёд в упор присев скрестно (2,0 балла);

6 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх;

Усложнение:

- кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;

- кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках через прямые руки, обозначить (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;

7 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх (1,0 балл);

8 – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 + 1,0 балл);

Усложнение:

- переворот в сторону (1,0 балл) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);

- переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);

9 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (0,5 балла);

10 – шаг вперёд и приставляя ногу кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° (0,5 балла).

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.

2. Перемахом внутрь упор углом (держать) – 1,0 балла.

3. Махом назад перемах в сед ноги врозь – 0,5 балла.

4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 3,0 балла.

5. Опускание в сед ноги врозь – 0,5 балла.

6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.

7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) – 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь – 3,0 балла.

2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь – 2,0 балла.

3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 2,0 балла.руки, опуститься в упор и мах вперед – 1,0 балла.

4. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) – 2,0 балла.

НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.

2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.

3. Поворот налево кругом с перемахомлевой назад в упор – 2,0 балла.

4. Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.

5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с. – 1,5 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
 2. Перемах правой в упор ноги врозь верхом – 0,5 балла.
 3. Спад назад и подъем на правой с завесом в упор ноги врозь правой вне - 3,0 балла.
 4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.
 5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 балла.
 6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.
 7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с. – 1,0 балла.
-
1. Прыжком в вис углом.
 2. Подъем разгибом.
 3. Оборот назад.
 4. Соскок дугой.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок согнув ноги. Конь в ширину.

Прыжок ноги врозь. Конь в ширину.

Прыжок «углом» с прямого разбега. Конь в ширину.

Прыжок «углом» с косога разбега. Конь в ширину.

Прыжок боком с прямого разбега. Конь в ширину.

Прыжок ноги врозь. Конь в длину (юноши).