

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172800da907b3594c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Новые физкультурно-спортивные виды

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом; - основы техники упражнений армлифтинга, воркаута, кроссфита и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении; - особенности построения и организации занятий новыми физкультурно-спортивными видами. Уметь: - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами и исправности оборудования; - составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи; - самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом; - правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений.	Реферат, устный опрос, письменный опрос, теоретическое тестирование, контрольная работа.	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания контрольной работы
	Продвину-	1. Работа на	Знать:	Реферат,	Шкала оценива-

	тый	учебных заняти- ях 2. Самостоя- тельная работа	- меры профилактики травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом; - основы техники упражнений армлифтинга, воркаута, кроссфита и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении; - особенности построения и организации занятий новыми физкультурно-спортивными видами; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных, групповых занятий различной целевой направленности. Уметь: - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами и исправности оборудования; - составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи; - самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом; - правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений. - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений армлифтинга, воркаута, кроссфита различной целевой направленности. Владеть: - навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении упражнений армлифтинга, воркаута, кроссфита, входящих в программу дисциплины «Новые физкультурно-	устный опрос, письменный опрос, контрольная работа, практическая подготовка, комплекс упражнений, план- конспект уро- ка, теоретическое тестирование.	ния реферата Шкала оценива- ния устного опро- са. Шкала оценива- ния письменного опроса. Шкала оценива- ния контрольной работы. Шкала оценива- ния практической подготовки. Шкала оценива- ния комплекса упражнений. Шкала оценива- ния план- конспекта урока. Шкала оценива- ния теоретическо- го тестирования.
--	-----	---	--	--	--

			спортивные виды»; - основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы; - организацией проведения подготовительной части занятия с учётом поставленных задач; - способом показа техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений; - наглядными и словесными способами сопровождения упражнений соблюдая современную терминологию; - методом контроля проведения занятия или демонстрации и объяснения упражнений на группе. - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - методиками организации занятий новыми физкультурно-спортивными видами.		
--	--	--	---	--	--

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
4-5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
3	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
4-5	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
3	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
2	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-1	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.

Шкала оценивания практической подготовки

Девушки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

3	Приседания за 30 с, раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.8	13.4	13.0	12.6	12.2	11.8	11.4	11.0	10.6	10.2
5	Поднимание, опускание туловища «Гиперэкстензия» из положения лежа на животе, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

Шкала оценивания практической подготовки

Юноши

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3	Выпрыгивания из положения присед, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	11.2	10.8	10.4	10.0	9.6
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

Шкала оценивания комплекса упражнений

Баллы	Критерии оценивания
8-10	Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.
6-8	Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
3-5	Обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, испытывают затруднения в организации мест занятия.

0-2	Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
-----	---

Шкала оценивания план-конспекта урока

Баллы	Критерии оценивания
9-10	Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.
6-8	Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.
3-5	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.

Шкала оценивания теоретического тестирования

Количество правильных ответов	Количество баллов
19 и больше	10
15-18	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 3 балла	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 2 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 0,5 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 0,5 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
10	Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
8	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
3	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика заданий практической подготовки

1. Методика организации занятий новыми физкультурно-спортивными видами
2. Особенности организации и проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами как средство общей физической подготовки
3. Методика преподавания и обучения упражнениям на уличных спортплощадках на турниках
4. Методика преподавания и обучения упражнениям на уличных спортплощадках на брусках
5. Методика преподавания и обучения упражнениям на уличных спортплощадках на спортивной стенке
6. Методика преподавания и обучения упражнениям на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях
7. Методика преподавания и обучения упражнениям на уличных спортплощадках на земле
8. Комплексирование упражнений с собственным весом тела для различного контингента учащихся
9. Методика организации занятий армлифтингом
10. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Rolling Thunder»
11. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Apollon's Axle»
12. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Silver Bullet»
13. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Hub»
14. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Saxon Bar»
15. Методика преподавания и обучения упражнению на силу захвата: «Excalibur»
16. Комплексирование упражнений армлифтингом для различного контингента учащихся
17. Методика преподавания и обучения аэробным упражнениям в кроссфите
18. Методика преподавания и обучения упражнениям гимнастики в кроссфите
19. Методика преподавания и обучения упражнениям тяжелой атлетики в кроссфите
20. Методика организации занятий кроссфитом
21. Комплексирование упражнений кроссфита для различного контингента учащихся
22. Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий новыми физкультурно-спортивными видами.

Примерная тематика устного опроса

1. Что такое армлифтинг?
2. Что такое воркаут?
3. Что такое кроссфит?
4. Место и значение новых физкультурно-спортивных видов в системе физического воспитания в современное время.
5. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение новых физкультурно-спортивных видов.
6. Значение новых физкультурно-спортивных видов для развития физических качеств.
7. Виды упражнений воркаута и их характеристики.
8. Армлифтинг и его характеристика.
9. Виды упражнений в кроссфите и их характеристики.

10. Упражнения со штангой и их характеристика.
11. Упражнения с гирями и их характеристика.
12. Упражнения на тренажерах и их характеристика.
13. Сила - как физическое качество человека, её виды и характеристики.
14. Что такое силовые способности, перечислите их виды, и чем они друг от друга отличаются?
15. Дайте определение силовым способностям, за счет чего они проявляются?
16. Какие методы развития силы вы знаете, охарактеризуйте их?
17. Что такое абсолютная сила? В каких условиях она проявляется?
18. Что такое относительная сила и её характеристики.
19. Что такое взрывная сила? В суть методики развития её.
20. Выносливость – как физическое качество человека, её виды и характеристики.
21. Назовите, какие существуют режимы работы мышечной деятельности с применением средств новых физкультурно-спортивных видов?
22. Необходимость применения терминологии при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
23. Какие педагогические принципы обучения при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами вы знаете?
24. Что вы понимаете под термином «самоконтроль». В чем суть его при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами?
25. Какие принципы обучения упражнения вы знаете?
26. Какие принципы самоконтроля и срочного контроля при выполнении упражнения знаете?
27. Какие этапы обучения в новых физкультурно-спортивных видах вы знаете?
28. Из скольких частей состоит занятия новыми физкультурно-спортивными видами. Чем они различаются между собой?
29. Как необходимо организовать занятия армлифтингом?
30. Как необходимо организовать занятия воркаутом?
31. Как необходимо организовать занятия кроссфитом?
32. Содержание предмета «новые физкультурно-спортивные виды» и его взаимосвязь с дисциплинами учебного плана специальности «физическая культура».
33. Методы выявления ошибок в технике движений в процессе обучения студентов, занимающихся новыми физкультурно-спортивными видами, причины их возникновения, пути предупреждения и исправления.
34. Нагрузка на учебном занятии и методика её регулирования.
35. Температурные нормы для проведения учебных занятий. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Правила поведения и техника безопасности на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
36. Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.
37. Тестирование общей и специальной подготовленности учащихся на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
38. Взаимосвязь видов подготовки в учебно-тренировочном процессе.
39. Использование тренажеров при выполнении упражнений, для повышения общей и специальной подготовленности.
40. Влияние занятий физкультурой на формирование характера личности занимающихся.
41. Назовите перечень тестов, определяющих физическую подготовленность учащихся на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
42. Физическая культура и новые физкультурно-спортивные виды в специальных образовательных учреждениях.
43. Методика организации спортивно-массовой, спортивной, оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
44. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?

45. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.
46. В чем заключается техника безопасности на занятиях? Какую роль должен осуществлять преподаватель на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами для соблюдения техники безопасности?
47. Что такое миометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
48. Что такое плиометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
49. Что такое изометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
50. Что такое комбинированный метод развития силы. В чем его характеристика?
51. Что такое инструментальный метод развития силы. В чем его характеристика?
52. Раскройте содержание метода динамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
53. Раскройте содержание метода статических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
54. Раскройте содержание метода статодинамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
55. Раскройте содержание метода ударных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
56. Раскройте содержание метода максимальных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
57. Раскройте содержание метода повторных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
58. Раскройте содержание метода многократных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
59. Раскройте содержание метода амортизационных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
60. Что такое динамический и статический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
61. Что такое статический и статодинамический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
62. Что такое статодинамический и изотонический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
63. Что такое изотонический и изокинетический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
64. Что такое изокинетический режим мышечной деятельности? В чем его различия с динамическим режимом?
65. Поясните что такое динамический и изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем их различия?
66. Расскажите, что такое изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем его различия со статодинамическим режимом?
67. Что вы понимаете под статодинамическим режимом напряжения мышц, чем он отличается от динамического режима?
68. Охарактеризуйте комбинированный режим напряжения мышечных волокон. Чем он отличается от других напряжений?
69. Перечислите виды нагрузки, чем они друг от друга отличаются?

Примерная тематика письменного опроса

1. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий новыми физкультурно-спортивными видами.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов и их влияние на развитие профессиональных и двигательных способностей.
4. Предупреждение травматизма на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
5. Педагогический анализ программ новых физкультурно-спортивных видов.
6. Анализ современного состояния развития новых физкультурно-спортивных видов (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
7. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
8. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся новыми физкультурно-спортивными видами.
9. Методы повышения двигательной (моторной) плотности занятий новыми физкультурно-спортивными видами с учащимися различных возрастных групп.
10. Круговая тренировка (организация, содержание, методические особенности).
11. Упражнения с собственным весом тела. Примеры.
12. Упражнения с весом партнера в парах, в группе. Примеры.
13. Упражнения на уличных спортплощадках на турниках. Примеры.
14. Упражнения на уличных спортплощадках на брусьях. Примеры.
15. Упражнения на уличных спортплощадках на спортивной стенке. Примеры.
16. Упражнения на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях. Примеры.
17. Упражнения на уличных спортплощадках на земле. Примеры.
18. Упражнения на силу захвата. Примеры.
19. Аэробные упражнения. Примеры.
20. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами). Примеры.
21. Упражнения с утяжелителями. Примеры.
22. Упражнения с гантелями. Примеры.
23. Упражнения с гирями. Примеры.
24. Упражнения тяжелоатлетического двоеборья. Рывок. Фазы.
25. Упражнения тяжелоатлетического двоеборья. Толчок. Фазы.
26. Упражнения со штангой. Примеры.
27. Упражнения на тренажерах. Примеры.
28. Схема составления комплекса упражнений новых физкультурно-спортивных видов.
29. Подготовительная часть занятия (содержание и ее схема).
30. Основная часть занятия (содержание и ее схема).
31. Заключительная часть занятия (содержание и ее схема).

Пример заданий для теоретического тестирования

1. Каким образом следует подбирать вес (рабочий) отягощений?
 - А) Так, чтобы выполнение упражнения не вызывало затруднений.
 - Б) Таким образом, чтобы каждое повторение выполнялось с большим трудом.
 - В) Таким образом, чтобы 2 последних повторения в подходе давались с большим трудом.
2. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы?
 - А) 1-2 подхода по 8-10 повторений.
 - Б) 1-2 подхода по 15-20 повторений.
 - В) 4-6 подхода по 1-3 повторения.
 - Г) 4-6 подхода по 8-10 повторений.
3. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса тела?
 - А) 1-3 повторения.

- Б) 8-10 повторений.
- В) 10-12 повторений.
- Г) 15-20 повторений.

4. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для увеличения мышечной массы?

- А) До полного восстановления.
- Б) 30-40 секунд.
- В) 1-2 минуты.

5. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для уменьшения веса тела?

- А) 1-2 минуты.
- Б) 30-40 секунд.
- В) До полного восстановления.

6. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?

- А) Задерживать дыхание.
- Б) Дышать так, как вам удобно.
- В) Дышать глубоко.

7. Укажите упражнение для развития трапецевидных мышц спины.

- А) Жим штанги (отягощения) широким хватом лежа на горизонтальной скамье.
- Б) Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
- В) Подъем плеч с отягощением. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках.

8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Разведение-сведение рук с отягощением стоя в наклоне. Наклон вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках.
- Б) Сидя или стоя, отведение-приведение рук с гантелями.
- В) Разведение-сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.

9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Разведение-сведение рук с отягощением стоя в наклоне. Наклон вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках.
- Б) Тяга штанги узким хватом к подбородку. Стоя, штанга в опущенных руках.
- В) Отжимание на брусьях широким хватом.

10. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Жим штанги из-за головы широким хватом. Сидя на скамье, штанга на плечах.
- Б) Отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.
- В) Подъем штанги вперед-вверх до уровня глаз. Стоя, штанга в опущенных руках.

11. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.

- А) Наклоны со штангой на плечах. Стоя, ноги прямые.
- Б) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
- В) Жим штанги из-за головы широким хватом. Сидя на скамейке, штанга на плечах.
- Г) Тяга штанги к животу стоя. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках.

12. Укажите упражнение для развития прямых мышц (разгибателей) спины.

- А) Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

- Б) Становая тяга.
- В) Приседания со штангой на плечах.

13. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).

- А) Подъем плеч с отягощением. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках.
- Б) Попеременное разгибание-сгибание рук с гантелями из-за головы. Сидя, гантель в поднятой над головой руке.
- В) Поочередное сгибание-разгибание рук с гантелями к плечам. Сидя, руки с гантелями опущены.

14. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).

- А) Сгибание-разгибание рук со штангой к плечам. Стоя, штанга в опущенных руках.
- Б) Пронированное сгибание-разгибание кистей со штангой. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз.
- В) Сгибание-разгибание рук со штангой за голову. Стоя, штанга в поднятых над головой руках.

15. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.

- А) Супинированное сгибание-разгибание кистей со штангой. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх.
- Б) Супинированное сгибание-разгибание рук с гантелями к груди. Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад).
- В) Подъем штанги вперед-вверх до уровня глаз. Стоя, штанга в опущенных руках.

16. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.

- А) Становая тяга.
- Б) Приседания со штангой на плечах.
- В) Сгибание-разгибание ног с блоками в тренажере. Лежа животом на скамье тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

17. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.

- А) Разгибание-сгибание ног с блоками в тренажере. Сидя на скамье тренажера, разгибание ног.
- Б) Наклоны со штангой на плечах. Стоя, ноги прямые.
- В) Сгибание-разгибание ног с блоками в тренажере. Лежа животом на скамье тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

18. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота

- А) Поднимание прямых ног до касания перекладины. Вис на перекладине.
- Б) Поднимание туловища до касания колен грудью. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены сверху и согнуты в коленных суставах.
- В) Поочередные наклоны с блоками в стороны в тренажере. Стоя правым боком к тренажеру, захват ручки нижнего блока. То же стоя левым боком.

19. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.

- А) Поднимание ног до угла 45 градусов. Лежа на наклонной доске головой вверх. Захват за верхний край доски.
- Б) Повороты со штангой на плечах. Сидя, штанга на плечах, повороты в левую-правую стороны.
- В) Поднимание туловища до касания колен грудью. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены сверху и согнуты в коленных суставах.

20. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.
- А) Поднимание прямых ног до касания перекладины. Вис на перекладине.
- Б) Поднимание ног до угла 45 градусов. Лежа на наклонной доске головой вверх. Захват за верхний край доски.
- В) Повороты со штангой на плечах. Стоя, штанга на плечах, повороты в левую-правую стороны.

Примерная тематика рефератов

1. Место и значение новых физкультурно-спортивных видов в системе физического воспитания в современное время.
2. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение новых физкультурно-спортивных видов.
3. Особенности организаций занятий по воркауту на открытой площадке оснащенной тренажерными устройствами.
4. Значение средств новых физкультурно-спортивных видов для развития физических качеств занимающихся.
5. Виды упражнений в армлифтинге и их характеристики.
6. Виды упражнений в воркауте и их характеристики.
7. Виды упражнений в кроссфите и их характеристики.
8. Использование упражнений со штангой для развития физических качеств занимающихся.
9. Средства воркаута, как физическое развитие занимающихся.
10. Использование тренажерные устройства для развития физических качеств занимающихся.
11. Сила, виды силы и методика их развития.
12. Методы развития силы и их характеристики.
13. Режимы работы и напряжений мышечной деятельности.
14. Миометрический метод развития силы и его характеристика.
15. Плиометрический метод развития силы и его характеристики.
16. Изометрический метод развития силы и его характеристики.
17. Комбинированный метод развития силы и его характеристика.
18. Инструментальный метод развития силы и его характеристики.
19. Использование терминологии в новых физкультурно-спортивных видах.
20. Этапы обучения в новых физкультурно-спортивных видах. Цель и задачи обучения.
21. Педагогические принципы обучения в новых физкультурно-спортивных видах.
22. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям новыми физкультурно-спортивными видами.
23. Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела.
24. Основы методики обучения упражнениям на уличных спортплощадках на турниках.
25. Основы методики обучения упражнениям на уличных спортплощадках на брусках.
26. Основы методики обучения упражнениям на уличных спортплощадках на спортивной стенке.
27. Основы методики обучения упражнениям на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях.
28. Основы методики обучения упражнениям на уличных спортплощадках на земле.
29. Основы методики обучения упражнениям на силу захвата в армлифтинге.
30. Основы методики обучения аэробным упражнениям в кроссфите.
31. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям в кроссфите.
32. Основы методики обучения упражнениям с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами), трх петлями.
33. Основы методики обучения упражнениям с утяжелителями.

34. Основы методики обучения упражнениям с гантелями.
35. Основы методики обучения упражнениям со штангой.
36. Основы методики обучения упражнениям с гириями.
37. Основы методики обучения упражнениям на тренажерах.
38. Планирование тренировочной нагрузки в новых физкультурно-спортивных видах для занимающихся начального уровня подготовки.
39. Планирование тренировочной нагрузки в новых физкультурно-спортивных видах для занимающихся продвинутого уровня подготовки.
40. Материально-техническое обеспечение в новых физкультурно-спортивных видах.
41. Виды тренажерных устройств и их подвиды.
42. Методы дозировки при развитии мышц на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
43. Физиологические принципы развития силы.
44. Физиологические принципы развития выносливости.
45. Воздействие зон интенсивности на развития силы мышц.

Примерная тематика контрольных работ

1. Демонстрация и объяснения упражнений с собственным весом тела, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
2. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на турниках, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
3. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на брусьях, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
4. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на спортивной стенке, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
5. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
6. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на земле, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
7. Демонстрация и объяснения упражнений на уличных спортплощадках на тренажерах, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
8. Демонстрация и объяснения упражнений на силу захвата в армлифтинге, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
9. Демонстрация и объяснения аэробных упражнений в кроссфите, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
10. Демонстрация и объяснения гимнастических упражнений в кроссфите, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
11. Демонстрация и объяснения упражнений с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами), трх петлями, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

12. Демонстрация и объяснения упражнений с утяжелителями, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
13. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
14. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
15. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
16. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой, с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
17. Методика организация занятий новыми физкультурно-спортивными видами по методу круговой тренировки.

Примерная тематика комплекса упражнений

1. Комплекс упражнений с собственным весом тела на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте.
2. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на турниках, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте
3. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на брусках, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте.
4. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на спортивной стенке, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте.
5. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте.
6. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на земле, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте.
7. Комплекс упражнений на уличных спортплощадках на тренажерах, на развитие физических качеств и основных групп мышц в воркауте
8. Комплекс упражнений на силу захвата в армлифтинге.
9. Комплекс аэробных упражнений в кроссфите.
10. Комплекс гимнастических упражнений в кроссфите, на развитие физических качеств и основных групп мышц.
11. Комплекс упражнений со штангой в кроссфите, на развитие физических качеств и основных групп мышц.
12. Комплекс упражнений с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами), TRX-петлями на развитие физических качеств и основных групп мышц.
13. Комплекс упражнений с утяжелителями на развитие физических качеств и основных групп мышц.

Примерная тематика плана-конспекта урока

1. Упражнения с собственным весом тела в воркауте.
2. Упражнения на уличных спортплощадках на турниках в воркауте
3. Упражнения на уличных спортплощадках на брусках в воркауте.
4. Упражнения на уличных спортплощадках на спортивной стенке в воркауте.

5. Упражнения на уличных спортплощадках на рукоходах и прочих конструкциях в воркауте.
6. Упражнения на уличных спортплощадках на земле в воркауте.
7. Упражнения на уличных спортплощадках на тренажерах в воркауте
8. Упражнения на силу захвата в армлифтинге.
9. Аэробные упражнения в кроссфите.
10. Гимнастические упражнения в кроссфите.
11. Упражнения со штангой в кроссфите.
12. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами), TRX- петлями на развитие физических качеств и основных групп мышц.
13. Упражнения с утяжелителями на развитие физических качеств и основных групп мышц.

Примерные вопросы зачета

1. История развития новых физкультурно-спортивных видов в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
3. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий новыми физкультурно-спортивными видами.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Влияние занятий новыми физкультурно-спортивными видами на повышение уровня физической подготовленности занимающихся.
9. Особенности занятий новыми физкультурно-спортивными видами для девушек.
10. Периодизация тренировочного процесса в новых физкультурно-спортивных видах.
11. Питание при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
12. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
14. Развитие силовой выносливости при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
15. Перетренированность при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
16. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
17. Развитие гибкости при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
18. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий новыми физкультурно-спортивными видами.
19. Особенности проведения занятия новыми физкультурно-спортивными видами.
20. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
21. Модель современного тренера-преподавателя по новым физкультурно-спортивным видам.
22. Цели и задачи новых физкультурно-спортивных видов.
23. Перечислите схожие и отличительные черты кроссфита и тяжелой атлетики.
24. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
25. Сочетание объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
26. Вариативность тренировочной нагрузки. Адаптация.
27. Основы силовой подготовки занимающихся новыми физкультурно-спортивными видами.
28. Преимущества повторного метода.
29. Организация занятий новыми физкультурно-спортивными видами.

30. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
31. Разминка при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
32. Планирование процесса силовой подготовки.
33. Понятие силы. Примеры.
34. Собственно-силовые способности. Примеры.
35. Скоростно-силовые способности. Примеры.
36. Средства развития силы.
37. Понятие контроля в процессе занятий новыми физкультурно-спортивными видами.
38. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей, занимающихся новыми физкультурно-спортивными видами.
39. Содержание и структура занятия новыми физкультурно-спортивными видами.
40. Классификация средств новых физкультурно-спортивных видов.
41. Повторный метод развития силы. Примеры.
42. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
43. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
44. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
45. Изометрический метод развития силы. Примеры.
46. Объем тренировочной нагрузки. Примеры.
47. Правила безопасности на занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
48. Виды планирования. Их краткая характеристика.
49. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
50. Особенности и планирование тренировочной нагрузки с собственным весом тела.
51. Интенсивность тренировочной нагрузки. Примеры.
52. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях новыми физкультурно-спортивными видами.
53. Классификация тренажеров и тренажерных устройств в новых физкультурно-спортивных видах.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются: посещение учебных занятий (регулярное посещение занятий – 20 баллов из них за систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине – 14-18 баллов, нерегулярное посещение занятий – 6-10 баллов, регулярные пропуски – 0-4 баллов); устный опрос (5 баллов); письменный опрос (5 баллов); практическая подготовка (10 баллов); комплекс упражнений (10 баллов); план-конспект урока (10 баллов); теоретическое тестирование (10 баллов); реферат (10 баллов); контрольная работа (10 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся заочной формы в течение 2 семестра и очной формы в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 90 баллов.

Формами промежуточной аттестации является зачет (10 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагается изученный материал, дается правильное определение языковых понятий; - обнаруживается понимание материала, обосновываются свои суждения, приводятся необходимые примеры не только по учебнику, но и

	самостоятельно составленные; - излагается материал последовательно и правильно - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывается усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновываются и аргументируются выдвигаемые им идеи; - делаются выводы и обобщения; - свободное владение понятиями.
8	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 10 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого; - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно. - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий.
3	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела, изучаемого материала; - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал; - отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом; - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не ответил на вопрос

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»