



**Оценочные средства к инвариантной части практического задания II уровня**

**Вариант \_**  
**ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ И**  
**МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ**  
**ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**  
(гимнастика)

Время, отводимое на выполнение задания – 2 академических часа (90 минут)

Максимальное количество баллов – 35 (Задача №1 максимальное количество – 15 баллов, задача № 2 Максимальное количество – 20 баллов).

**ЗАДАЧА №1**

**Текст задачи:** опишите технику кувырок вперед, типичные ошибки при выполнении двигательного действия. Оформите данные в таблице.

Таблица 1

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

**Задача №2**

**Текст задачи:** подберите упражнения, для обучения кувырка вперед, учитывая все этапы обучения двигательному действию; определите частную задачу для каждого упражнения, определите методы обучения и методические приемы; укажите организационно- методические указания. Оформите данные в таблице.

Таблица 2

Содержание этапов обучения элементу

Частная задача	Содержание	О.М.У

**Условия выполнения задач**

- 1) Задание выполняется в учебной аудитории;
- 2) Для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к персональному компьютеру с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для выполнения задания в программе MS Word;
- 3) Оформить результаты работы следует в редакторе MS Word, шрифт Times New Roman, интервал 1,5, шрифт 14 кегль, параметры страницы: слева 2 см, справа 1,5 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацы отступ 12 мм.
- 4) Время, отводимое на выполнение: задача №1 – 30минут, задача №2 – 60минут.
- 5) Для выполнения задания участнику предоставляется инструкция по выполнению задания.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера(тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

## ЗАДАЧА №1

**Текст задачи:** разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке (45 минут)

**Этап спортивной подготовки:** спортивно-оздоровительный этап

**Задача занятия:** развивать координационные способности, развивать гибкость

**Количество занимающихся:** 6 человек

### Условия выполнения задачи

- 1) место выполнения задачи: аудитория образовательной организации;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи - 90 мин;
- 3) материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе MS Word; оформить результаты работы следует в редакторе MS Word, шрифт Times New Roman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.
- 4) необходимое оборудование и инвентарь для тренировочного занятия определяется на основе предложенного перечня:

*Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках Олимпиады профессионального мастерства*

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество, шт.
1	Секундомер	3 шт.
2	Полусфера гимнастическая bosu	5 шт.
3	Ринги (изотонические кольца)	7 шт.
4	Теннисные мячи	7 шт.
5	Баскетбольные кольца	1 шт.
6	Бодибар (4,6 кг)	7 шт.
7	Ремни для йоги	7 шт.
8	Блоки для йоги	7 шт.
9	Гантели –вес (1,00 кг, 2,00 кг)	по 5 шт.
10	Канат для перетягивания	1 шт.
11	Канат тренировочный для функционального тренинга	1 шт.
12	Роллы массажные	7 шт.
13	Коврик гимнастический	7 шт.
14	Маты гимнастические	10 шт.
15	Болстеры	7 шт.
16	Мяч баскетбольный	7 шт.
17	Мяч волейбольный	7 шт.
18	Мяч гимнастический (85 см)	7 шт.
19	Мяч набивной (медицинбол): 1кг, 2кг	по 7 шт.
20	Мяч футзальный	7 шт.
21	Обручи	7 шт.
22	Палка гимнастическая	7 шт.
23	Скакалка гимнастическая	7 шт.
24	Скамейка гимнастическая универсальная	2 шт.

25	Стенка гимнастическая	6 шт.
26	Степ - платформа	7 шт.
27	Координационная лестница	2 шт.
28	Конусы	10 шт.
29	Фишки	10 шт.
30	Тумба плиометрическая	1 шт.
31	Эспандер кольцевой (Зуровня сопротивления)	по 1 шт.
32	Амортизатор с ручками (уровень сопротивления слабый и средний)	по 7 шт.
33	Барьер легкоатлетический	5 шт.
34	Баскетбольные кольца	2 шт.
35	Волейбольная сетка	1 шт.
36	Ворота футбольные	1 шт.

*(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)*

б) конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:  
**КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Вид спорта:**

**Этап спортивной подготовки:**

**Возраст занимающихся** *(определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта):*

**Задача занятия:**

**Место проведения:** универсальный спортивный зал

**Продолжительность фрагмента основной части занятия:** 45 минут

**Оборудование и инвентарь (количество):**

Частная задача	Содержание	Методы и методические приемы	Дозировка	Организационно-методические указания

## **ЗАДАЧА №2**

**Текст задачи:** провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке

### **Условия выполнения задачи**

- 1) фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);
- 3) для выполнения задачи участник Олимпиады за 5 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;
- 4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами Олимпиады привлечены волонтеры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (6 человек);
- 5) для выполнения задачи участнику Олимпиады дается возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся;
- 6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.