

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж)
олимпийского резерва»

**Методическое пособие для
подготовки к сдаче
демонстрационного экзамена
студентов специальности
49.02.01 Физическая культура**



**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ
ЭКЗАМЕН**

КОМИССИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

БРЯНСК 2025

Рекомендована методическим Советом ФГБУ ПОО «БГУОР»

Протокол методического Совета № ____ от «____» _____ 20____ г.

Разработчик:

Карпенкова Е.Н. - преподаватель ТиИФКиС.

В данном пособии наиболее полно раскрыты теоретические аспекты понятия «демонстрационный экзамен», его особенности, как важного и востребованного инструмента промежуточной и государственной итоговой аттестации; даны рекомендации по организации безопасной трудовой деятельности в рамках участия в демонстрационном экзамене; указана перечень необходимых практических навыков и умений, которые студенты должны продемонстрировать в ходе экзамена; раскрыты критерии оценки результатов экзамена, включая требования к качеству выполнения заданий и ответственности за соблюдение техники безопасности; даны советы по эффективной подготовке к экзамену и развитию профессиональных компетенций в сфере физической культуры.

Таким образом, пособие служит комплексным инструментом, обеспечивающим системную и целенаправленную подготовку к демонстрационному экзамену по специальности 49.02.01 Физическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
РАЗДЕЛ 1. МЕСТО ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
1.1. Обоснование понятия «Демонстрационный экзамен»	5
1.2. Демонстрационный экзамен как форма промежуточной и государственной итоговой аттестации	7
1.3. Общие основы организации безопасной трудовой деятельности в рамках участия в демонстрационном экзамене	9
РАЗДЕЛ 2. ОБРАЗЕЦ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	12
2.1. Модуль 1. Разработка конспекта по подготовке к выполнению норматива испытания (теста) ВФСК ГТО	13
2.2. Модуль 2. Разработка конспекта учебного занятия по физической культуре	14
2.3. Модуль 2. Проведение учебного занятия по физической культуре	15
РАЗДЕЛ 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАСТНИКА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФРАГМЕНТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ	16
Заключение	29
Библиографический список	31
Приложения	32

Введение

Данное методическое пособие создано с целью обеспечения качественной и эффективной подготовки студентов, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура», к демонстрационному экзамену. Этот экзамен представляет собой современный формат оценки, который охватывает как теоретические знания, так и практические навыки, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

В условиях, когда требования к качеству подготовки специалистов становятся все более строгими, данное пособие предлагает системный подход к изучению и освоению важного учебного материала. Оно направлено на формирование необходимых умений и развитие тех компетенций, которые востребованы на рынке труда. В пособии содержатся не только рекомендации по организации и проведению экзамена, но и четкие критерии для оценки результатов, что позволяет преподавателям и студентам понимать, на что следует обратить особое внимание. Кроме того, в пособии представлены примерные задания, которые могут быть использованы для подготовки к экзамену. Они помогут студентам лучше ориентироваться в предстоящих испытаниях, а также развить уверенность в своих силах. Важно отметить, что успешная сдача экзамена является не только формальностью, но и важным этапом в подготовке к будущей профессии.

Таким образом, данное методическое пособие играет ключевую роль в подготовке студентов к демонстрационному экзамену, обеспечивая их необходимыми знаниями и навыками, которые помогут им успешно адаптироваться к требованиям современного рынка труда и стать высококвалифицированными специалистами в области физической культуры.

ГЛАВА 1. МЕСТО ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Обоснование понятия «Демонстрационный экзамен»

Демонстрационный экзамен представляет собой метод оценки профессиональных навыков, который нацелен на проверку практических умений кандидата в условиях, максимально схожих с настоящей рабочей средой. Этот подход позволяет более точно оценить, как претендент справляется с реальными задачами и ситуациями, которые могут возникнуть в его будущей профессиональной деятельности.

Демонстрационный экзамен по специальности "Физическая культура" (49.02.01) – это не просто формальность, а комплексная система оценки, призванная объективно определить уровень подготовки будущих специалистов и их готовность к самостоятельной профессиональной деятельности. В основе концепции экзамена лежит глубокое понимание специфики профессии, которая требует не только теоретических знаний анатомии, физиологии, методик тренировок, спортивной педагогики и других дисциплин, но, прежде всего, практических навыков и умений. Теоретические знания – это лишь фундамент, на котором строится здание профессионализма. Демонстрационный экзамен, в отличие от традиционных форм контроля, фокусируется именно на практической составляющей.

Ключевым аспектом является практическая направленность оценки. Выпускник не просто отвечает на вопросы, а демонстрирует свои навыки в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной обстановке. Это могут быть разработка и проведение учебных и тренировочных занятий с учетом различных возрастных групп и уровней физической подготовки, организация и проведение спортивных мероприятий, подготовка к выполнению

норматива испытания (теста) ВФСК ГТО, разработка индивидуальных программ тренировок, обеспечение безопасности участников занятий, анализ результатов тренировочного процесса и корректировка методики в зависимости от достигнутых результатов. экзамен охватывает весь спектр профессиональных задач, с которыми специалист по физической культуре сталкивается ежедневно.

Проверка реальных профессиональных компетенций достигается за счет имитации реальных рабочих ситуаций. Это не просто отработка отдельных навыков, а комплексная проверка способности студента самостоятельно принимать решения, решать нестандартные задачи, работать в команде и эффективно взаимодействовать с различными группами людей.

Таким образом, демонстрационный экзамен гарантирует готовность выпускника к профессиональной деятельности. Он подтверждает, что студент не только усвоил теоретический материал, но и способен эффективно применять свои знания и навыки на практике, решая задачи, которые ему предстоит выполнять в реальной профессиональной жизни. Этот аспект особенно важен для работодателей, которые получают объективную оценку квалификации выпускника, минимизируя риски при его приеме на работу.

Важным преимуществом демонстрационного экзамена является его соответствие современным стандартам образования и требованиям рынка труда. Задания разрабатываются с учетом актуальных профессиональных стандартов, требований работодателей и новейших достижений в области физической культуры и спорта. Это гарантирует, что выпускники обладают востребованными на рынке труда компетенциями и легче адаптируются к требованиям современной профессиональной среды.

Наконец, объективность оценки – это неотъемлемая часть концепции демонстрационного экзамена. Чётко сформулированные

критерии оценки, прозрачная система оценивания и независимые эксперты позволяют минимизировать субъективизм и обеспечить достоверность результатов. Каждое задание имеет конкретные критерии оценки, позволяющие объективно определить уровень выполнения студентом заданных требований. Это гарантирует справедливость и прозрачность процесса оценивания, что является ключевым фактором доверительного отношения к результатам экзамена.

В заключение, демонстрационный экзамен по специальности "Физическая культура" представляет собой эффективный инструмент, обеспечивающий профессиональную подготовку будущих специалистов и подтверждающий их готовность к успешной работе в различных областях физической культуры и спорта.

1.2. Демонстрационный экзамен как форма промежуточной и государственной итоговой аттестации

Демонстрационный экзамен по физической культуре представляет собой уникальную форму промежуточной и государственной итоговой аттестации, которая обладает рядом важных особенностей, способствующих более глубокому и всестороннему оцениванию знаний и навыков студентов.

Во-первых, следует отметить, что данная форма аттестации предоставляет возможность для объективной оценки практических навыков и теоретических знаний. Демонстрационный экзамен не ограничивается лишь проверкой теоретической подготовки студентов, а также позволяет оценить их способность применять полученные знания в реальных условиях, которые максимально приближены к тем, с которыми они могут столкнуться в своей будущей профессиональной деятельности. Это создает условия для более полного понимания студентами своей специальности и ее требований.

Во-вторых, демонстрационный экзамен служит важным инструментом промежуточной аттестации в процессе обучения. На этом этапе он используется для контроля за усвоением ключевых компетенций в области физической культуры. Это позволяет не только оценить прогресс студентов, но и выявить те области, в которых им необходимо дополнительное развитие. Такой подход способствует более эффективной коррекции учебной деятельности студентов и, в конечном счете, повышает их уровень подготовки.

Третьей важной особенностью является то, что на заключительном этапе обучения демонстрационный экзамен выполняет функцию окончательной проверки профессиональной готовности выпускника к будущей трудовой деятельности. Результаты этого экзамена оказывают значительное влияние на процесс присвоения квалификации и получение диплома, что делает его особенно важным для студентов.

Четвертая особенность заключается в практической направленности экзамена. Студенты должны выполнять конкретные профессиональные задания, такие как проведение тренировочных занятий, применение различных методик физкультурно-оздоровительной работы и обеспечение безопасности во время занятий. Эти компетенции являются необходимыми для будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Наконец, демонстрационный экзамен способствует обеспечению качества профессиональной подготовки студентов. Этот вид аттестации формирует у них необходимые умения и навыки, что, в свою очередь, гарантирует соответствие полученных знаний современным образовательным стандартам и требованиям работодателей.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что демонстрационный экзамен по физической культуре является важным

и востребованным инструментом промежуточной и государственной итоговой аттестации. Он не только укрепляет связь теории с практикой, но и обеспечивает высокий уровень подготовки студентов, что в конечном итоге способствует их успешной интеграции в профессиональную среду.

1.3. Общие основы организации безопасной трудовой деятельности в рамках участия в демонстрационном экзамене

Наименование аспекта	Пояснение к аспекту
<i>Соответствие внешнего вида участника требованиям</i>	- спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию); - футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; - отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки); - отсутствуют на одежде булавки, иголки; в карманах одежды отсутствуют острые и бьющиеся предметы; - отсутствует бейдж на момент демонстрации учебного задания (далее УЗ), украшения, часы; - волосы убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела; - ногти коротко острижены.
<i>Целесообразность расстановки субъектов</i>	Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют не санкционированные касания и столкновения) друг от друга в соответствии с заданной амплитудой
<i>Целесообразность</i>	До начала демонстрации УЗ участник должен определить место нахождения инвентаря

<i>размещения инвентаря</i>	необходимого для работы. Главные принципы целесообразности: - в зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь; - расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации УЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него; - расстановка инвентаря позволяет всем волонтерам видеть демонстрацию упражнений участником на протяжении проведения всего фрагмента УЗ; - расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении проведения всего фрагмента УЗ.
<i>Соблюдение правил техники безопасности и охраны труда (далее ТБ и ОТ)</i>	<u>1. Общие требования по ТБ и ОТ:</u> - на одного волонтера должно приходиться не менее 2м² площади зоны для демонстрации задания; - солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза; - при выполнении упражнений в И.п. лежа (на спине, на животе), а также И.п. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви; - не допускается приносить на площадку продукты питания. <u>2. Требования по ТБ и ОТ перед началом работы:</u> - проверить соответствие своего внешнего вида; - проверить соответствие внешнего вида волонтеров;

	- проверить визуальным осмотром отсутствие посторонних предметов на рабочем месте; - проверить визуальным осмотром состояние полов (отсутствие неровностей, скользкости, посторонних предметов); - проверить визуальным осмотром исправность используемого инвентаря и оборудования. <u>3. Требования по ТБ и ОТ во время работы:</u> - соблюдать требования ТБ при использовании спортивного инвентаря и оборудования; - учитывать технические свойства спортивного инвентаря и оборудования; - не приступать к выполнению задания при обнаружении неисправности оборудования. <u>4. Требования по ТБ и ОТ в аварийных ситуациях (опасности для своего здоровья и здоровья окружающих людей/ракетной опасности):</u> - покинуть опасную зону и немедленно сообщить о случившемся главному эксперту/спуститься в убежище; - выполнять указания и инструкции главного эксперта в соответствии с возникшей ситуацией и с учетом плана ликвидации аварийных ситуаций. <u>5. Требования по ТБ и ОТ по окончании работы:</u> - привести в порядок рабочее место; - убрать на место используемый спортивный инвентарь и оборудование.
--	--

ГЛАВА 2. ОБРАЗЕЦ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Задания для демонстрационного экзамена по специальности 49.02.01 Физическая культура представляют собой тщательно разработанные упражнения и практические задачи, которые предназначены для оценки профессиональных компетенций студентов, полученных в процессе их обучения. Эти задания имеют несколько ключевых аспектов, которые делают их важными для подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

1. Цель - оценить уровень знаний, умений и навыков, которые необходимы для успешной профессиональной деятельности в данной области.

2. Содержание заданий разнообразно и охватывает множество аспектов физической культуры. Студенты должны не только выполнять практические упражнения, но и организовывать и проводить физкультурные занятия.

3. Практическая направленность заданий - проверка способности студентов применять теоретические знания на практике. Это включает в себя работу с группами людей разного возраста и уровня физической подготовки. Студенты должны уметь обеспечивать безопасность участников во время занятий, а также мотивировать их на достижение высоких результатов.

Таким образом, задания демонстрационного экзамена представляют собой комплекс как практических, так и теоретических задач. Они служат важным инструментом для объективной оценки профессиональной подготовки студентов в сфере физической культуры и спорта, что в свою очередь способствует формированию

квалифицированных специалистов, способных успешно работать в данной области.

2.1. Модуль 1. Разработка конспекта по подготовке к выполнению норматива испытания (теста) ВФСК ГТО

Разработать конспект по подготовке населения (занимающихся) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО.

На основе заданных условий (возраста, пола и испытания) необходимо продумать содержание занятия и разработать конспект по подготовке населения (занимающихся) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО.

Текст задания: Разработать конспект по подготовке мальчиков 12-13 лет к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО (приложения 1-3).

Продолжительность занятия 40-45 минут. Демонстрация не предусмотрена.

Алгоритм выполнения задания:

- Используя шаблон из образца заданий, определить ступень, цель и задачи подготовки к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО.
- Подобрать упражнения для реализации поставленных задач.
- Сохранить заполненный шаблон на флэш-накопитель, указав в названии документа свое Ф.И.О.
- Передать флэш-накопитель ответственному эксперту до окончания времени, выделенного на выполнение задания

Необходимые приложения:

1. Прил_2_ОЗ_КОД 49.02.01-3-2026-M1.pdf
(Методические рекомендации по организации и
выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК
ГТО)



2. Прил_3_ОЗ_КОД 49.02.01-3-2026-M1.pdf
(нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО)



2.2. Модуль 2. Разработка конспекта учебного занятия по физической культуре

Разработать конспект учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы.

На основе заданных условий (класс, раздел основной общеобразовательной программы) необходимо разработать конспект учебного занятия по физической культуре.

Текст задания: Разработать конспект учебного занятия по физической культуре на развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся на учебном занятии по физической культуре при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе (прыжок в длину с места) (приложения 4-6).

Продолжительность учебного занятия 40-45 минут.

Алгоритм выполнения задания:

- Используя шаблон из образца заданий, определить цель и задачи учебного занятия по физической культуре.

- Подобрать упражнения для реализации поставленных задач.
- Сохранить заполненный шаблон на флэш-накопитель, указав в названии документа свое Ф.И.О.
- Передать флэш-накопитель ответственному эксперту до окончания времени, выделенного на выполнение задания.

Необходимые приложения:

Прил_2_ОЗ_ КОД 49.02.01-6-2026-M2.pdf
(Комплексная программа физического воспитания)



2.3. Модуль 3. Проведение учебного занятия по физической культуре

Организовать и провести упражнения из основной части разработанного конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы.

На основе заданных условий (класс, раздел основной общеобразовательной программы) необходимо организовать и провести упражнения из основной части разработанного конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы. **Например: продемонстрировать упражнения из основной части разработанного конспекта учебного занятия по физической культуре по развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся на учебном занятии по физической культуре при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе (прыжок в длину с места). Время на демонстрацию на одного участника демонстрационного экзамена до 15 минут**

РАЗДЕЛ 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧАСТНИКА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФРАГМЕНТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Аспект	Методика проверки аспекта
Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта	Требования к внешнему виду: спортивная форма застегнута на все пуговицы или молнию, завязаны завязки, шнурки; майка/поло заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки); застегнуты карманы спортивных брюк; отсутствуют булавки, иголки на одежде. На момент демонстрации на конкурсante должна быть только выданная организаторами майка/поло с коротким рукавом. Волосы у конкурсанта собраны в короткий хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывали отдельные части тела. Ногти коротко острижены. Отсутствует бейдж на момент демонстрации учебного занятия (далее УЗ). Если нарушено любое требование к внешнему виду конкурсанта, аспект обнуляется
Использование гарнитуры	Аспект подлежит обнулению, если гарнитура не была включена, не использована на протяжении всей демонстрации УЗ, не позволяла четко слышать конкурсанта на протяжении всей демонстрации УЗ
Выполнение контроля внешнего вида волонтеров	Во время подготовки площадки к демонстрации конкурсант обязан произвести осмотр внешнего вида волонтеров и в случае невозможности устранения нарушений ОТ сообщить главному эксперту (далее ГЭ)

План-конспект сдан на флеш-накопителе в установленное время, оформлен с учетом требований (шрифт, размер, выравнивание). ФИО есть внутри конспекта	В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются
Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями к описанию упражнений	Аспект обнуляется, если в документе есть незаполненные столбцы или строки, если отсутствует обозначение названия упражнения, его И.п. и его описание. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются
Подача вербальных команд к началу демонстрации УЗ	Подать команду для начала УЗ «Я ГОТОВ(А)!». Фиксируется факт наличия.
Сообщение задач УЗ волонтерам-актерам	Конкурсант сообщает: - образовательную задачу, - оздоровительную задачу, - воспитательную задачу. Фиксируется факт сообщения задач, а правильность формулировки оценивается на бумажном носителе.
Демонстрация конкурсанта И.п. для всех упражнений	Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации И.п. аспект обнуляется
Демонстрация конкурсанта техники всех двигательных действий (далее ДД)	Если в процессе демонстрации хотя бы 1 ДД не имеет демонстрации, аспект обнуляется
Подача вербальных / звуковых команд к началу выполнения упражнения	Аспект обнуляется, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды, свисток, хлопок и т.п.) включая «зеркальный показ».

Подача вербальных / звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения	Аспект обнуляется, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды, свисток, хлопок и т.п.)
Использование вербальных приемов	Наличие вербальных приемов для каждого упражнения/ДД: - в названии; - в описании И.п.; - в описании техники выполнения; - в описании часто повторяющихся ошибок; - в описании мышечных ощущений/дыхания.
Использование показа для демонстрации ведущих / отдельных звеньев техники выполнения упражнения/ДД	Оценивается факт наличия
Использование метода «показ лицом/боком/спиной к занимающимся» в процессе демонстрации задания	Конкурсант целесообразно использует методы показа с учетом специфики ДД. Аспект обнуляется, если метод показа выбран неправильно. Вычитается часть баллов за каждый не использованный метод (для раздела Гимнастика показ лицом приравнивается к «зеркальному показу»)
Качественный показ всех И.п. упражнений/ДД в соответствии с представленным конспектом УЗ	Аспект обнуляется, если конспект не сдан. Вычитается часть баллов за каждый некачественный показ И.п. упражнения/ДД. Аспект обнуляется за три и более некачественных показа И.п. или отсутствие показа
Владение и демонстрация техники выполнения ДД конкурсанта в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками движений	Аспект обнуляется, если показ хотя бы одного упражнения не соответствует пространственно-кинематическим характеристикам движения/специфике раздела программы

данного раздела программы	
Методические указания (далее МУ) способствуют правильности выполнения упражнений	Вычесть часть баллов за отсутствие МУ на правильность выполнения упражнения/ДД. Аспект обнуляется за отсутствие МУ для 3-х и менее упражнений
Оказание вербальной/невербальной помощи при исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации для достижения правильности ДД	Конкурсант оказывает вербальную/невербальную помощь применительно к конкретной ситуации с целью осуществления коррекции техники ДД при индивидуальном исправлении ошибок; при групповом исправлении ошибок. Если помощь волонтеру приводит к нарушению техники ДД, аспект обнуляется
Осуществление контроля за дозировкой нагрузки в каждом упражнении/ДД	Применен контроль за дозировкой: - с помощью секундомера; - с помощью количества выполняемых упражнений; - при соблюдении правила симметрии (с учетом раздела программы)
Применение ситуативных корректировок, не отраженных в конспекте, вызванных ошибками со стороны волонтеров, либо необходимостью усложнить/упростить упражнения/ ДД	Конкурсант использует хотя бы одну незапланированную корректировку с обозначением ошибки/необходимости усложнения/упрощения упражнения/ДД у волонтеров-актеров и предложения новых условий его выполнения
Правильное название спортивного инвентаря и оборудования	Аспект обнуляется, если конкурсант допускает хотя бы одну ошибку при обозначении названия спортивного инвентаря и оборудования

Применение профессиональной терминологии при проведении УЗ	Вычесть часть баллов при наличии хотя бы одной ошибки: 1. обозначение названия упражнений (допускаются ассоциативные пояснения в дополнение к профессиональной терминологии); 2. описание И.п. упражнений с учетом раздела программы; 3. описание каждого упражнения; 4. подача распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся; 5. обозначение частей тела
Игры и соревнования соответствуют возрасту, цели и задачам урока	Вычесть часть баллов за не соответствие возрасту, не соответствие цели, не соответствие задачам.
Соблюдение методических правил к организации игры/соревнования	Вычесть часть баллов за неверную организацию места, отсутствие объяснения правил, отсутствие судейства, отсутствие подведения итогов.
Применение различных способов подведения итогов игры и соревнования	Вычесть часть баллов по итогам игры/соревнования : - отсутствие индивидуальных результатов; - отсутствие командных результатов
Использование фитнес-оборудования с учетом основных функциональных характеристик (основное назначение)	Дополнительно начисляются баллы за использование: 1; 2-3; 4 и более видов фитнес-оборудования
Использование фитнес-оборудования с учетом дополнительных характеристик	Дополнительно начисляются баллы за использование: 1; 2-3; 4 и более видов фитнес-оборудования
Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние	Все волонтеры располагаются на безопасном расстоянии друг от друга (не менее 2м ² на одного человека) и видят проводящего без

согласно правилам ОТ при выполнении ДД волонтерами	помех
Конкурсант обеспечивает безопасное выполнение упражнений с учетом специфики инвентаря и оборудования	Аспект обнуляется если присутствует небезопасное выполнение упражнений и эксперт вынужден поднять карточку
Соблюдение санитарных норм	Солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.п. лежа (на спине, на животе), а также И.п. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках вне гимнастических ковриков и матов. При организации игр/соревнований допускается заступ в обуви на гимнастический мат/коврик. При проведении уроков легкой атлетики и спортивных игр допускаются упражнения в различных И.п. без использования гимнастического мата/коврика
Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки	Неосознанным выходом считается необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону
Соблюдение принципа методической стройности «от простого к сложному»	При реализации задач сначала изучаются простейшие элементы, а затем - более сложные. Фиксируется факт наличия.
Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений записям в плане-конспекте УЗ	Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение, которое не было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта, за исключением ситуативной корректировки

Подача вербальных команд к окончанию демонстрации УЗ	Подать команду к окончанию УЗ «Я ЗАКОНЧИЛ(А)!». Фиксируется факт наличия.
Конкурсант использует интерактивное оборудование для визуализации результатов игры/соревнований	Оценивается факт наличия
Отсутствие штрафных санкций к проводящему за нарушения правил ОТ во время подготовки и проведения фрагмента УЗ	При наличии красной карточки обучающийся прекращает демонстрацию. Оценке подлежит все, что он успел продемонстрировать до этого момента
Соблюдение временного регламента фрагмента УЗ	Аспект обнуляется, если проводящий при демонстрации фрагмента УЗ превысил лимит 15 мин.
Приведение площадки в порядок после демонстрации фрагмента УЗ без напоминания со стороны экспертов	Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске; удаление разметки
<i>Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику учебного задания) при проведении фрагмента УЗ</i>	
	Инструктаж по ТБ, сообщаемый аудитории, отсутствует
	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)

	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер, напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют
	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения ДД, с учетом специфики оборудования/инвентаря на протяжении всей демонстрации УЗ
<i>Образовательная задача сформулирована согласно методическим требованиям (МТ)</i>	
	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач, но без указания средств реализации
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач и с указанием средств реализации
<i>Оздоровительная задача сформулирована согласно МТ</i>	
	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к

	формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач, но без указания средств реализации
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач и с указанием средств реализации
<i>Воспитательная задача сформулирована согласно МТ</i>	
	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач, но без указания средств реализации
	Задача сформулирована логично, с учетом МТ к формулировке задач и с указанием средств реализации
<i>Реализация поставленных задач УЗ</i>	
	Если не решены все задачи
	Если решена только 1 задача
	Если решены только 2 задачи
	Если решены все 3 задачи
<i>Реализация игрового и/или соревновательного метода при проведении УЗ</i>	Использование игрового и/или соревновательного методов физического воспитания в соответствии с целью и задачами УЗ
	Игровой и соревновательный методы не использованы

	Наличие игры или соревнования, как части УЗ
	Весь фрагмент УЗ проведен в форме взаимосвязанных игры и соревнований, объединённых общей целью/идеей
<i>Создание благоприятного эмоционального фона</i>	
	Конкурсант не использует приемы стимулирования
	Приемы стимулирования имеют эпизодический характер
	Приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, превосходно и т.п.)
	Конкурсант использует приемы, способствующие проявлению интереса и положительных эмоций (одобрение, жесты, восклицание, улыбки), стимулирует к лучшему выполнению задания (поддержка, похвала, одобрение, поощрение)
<i>Речь при проведении фрагмента УЗ</i>	
	Речь не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений
	Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения
	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений

	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова-паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, расстановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений
<i>Голос при проведении фрагмента УЗ</i>	
	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств конкурсанта
	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации
	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории к практическим действиям
	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории на протяжении всего группового занятия, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий
<i>Логическая завершенность фрагмента УЗ</i>	
	Если конкурсант не уложился во время демонстрации; уложился, но не осуществил построение/подведение итогов занятия/ прервал фрагмент, чтобы уложиться во время демонстрации
	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки

	правильной техники; краткое подведение итогов.
	Логическое завершение всех упражнений, запланированных в плане-конспекте; краткое подведение итогов, психоэмоциональная завершенность: похвала, выделение положительных моментов в работе, наличие неформальных рекомендаций, наставлений.
	Логическое завершение всех упражнений, запланированных в плане-конспекте; подведение итогов игровой/соревновательной деятельности, психоэмоциональная завершенность: индивидуальная похвала, выделение положительных моментов в работе, наличие неформальных рекомендаций, наставлений с учетом 30% изменений, запросил эмоциональную обратную связь от волонтеров-актеров, использовал открытые вопросы в коммуникации, создал желание к регулярным занятиям

Порядок оценивания результатов демонстрационного экзамена осуществляется на основе ряда положений:

1. Государственная итоговая аттестация обучающихся не может быть заменена оценкой уровня их подготовки на основе текущего контроля успеваемости и результатов промежуточной аттестации. Результаты любой из форм государственной итоговой аттестации определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются членами экспертной группы с использованием предусмотренных в ИСО форм и оценочных ведомостей. После

подведения итогов демонстрационного экзамена осуществляется перевод полученного количества баллов в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Максимальное количество баллов, которое возможно получить за выполнение задания демонстрационного экзамена, принимается за 100%.

3. Перевод полученного количества баллов в оценки осуществляется государственной экзаменационной комиссией с обязательным участием главного эксперта.

4. Процедура оценивания результатов выполнения заданий ДЭ осуществляется членами экспертной группы по 100-бальной системе в соответствии с требованиями КОД.

5. Перевод баллов, полученных обучающимися за демонстрационный экзамен, в оценку осуществляется в соответствии с универсальной шкалой.

Заключение

Методическое пособие, предназначенное для подготовки к демонстрационному экзамену по специальности 49.02.01 «Физическая культура», представляет собой важный и незаменимый инструмент, который помогает студентам систематизировать и углублять как свои теоретические знания, так и практические навыки, необходимые в данной области. Данное пособие не только способствует улучшению качества подготовки студентов, но и формирует у них уверенность в своих силах, а также готовность к успешному прохождению экзамена.

Основная цель этого методического материала заключается в развитии профессиональных компетенций, которые соответствуют актуальным требованиям современного рынка труда. В условиях постоянных изменений в сфере физической культуры и спорта, выпускники должны быть готовы к эффективной деятельности и адаптации к новым вызовам, что и обеспечивается с помощью данного пособия.

Кроме того, демонстрационный экзамен, который проводится с использованием материалов и рекомендаций из пособия, становится объективной формой оценки итоговой профессиональной готовности студентов. Это позволяет не только проверить уровень усвоенных знаний и умений, но и дает возможность работодателям оценить, насколько выпускники соответствуют современным требованиям профессии. Таким образом, успешное прохождение экзамена служит важной основой для формирования успешной профессиональной карьеры будущих специалистов в области физической культуры.

В итоге, методическое пособие становится не просто учебным материалом, а настоящим путеводителем для студентов, который помогает им на всех этапах подготовки к экзамену, начиная от изучения теории и заканчивая практическими занятиями. Оно

включает в себя разнообразные методические рекомендации, примеры заданий и практических упражнений, что делает процесс подготовки более структурированным и целенаправленным. Таким образом, использование данного пособия значительно повышает шансы студентов на успешное прохождение экзамена и дальнейшую карьеру в области физической культуры.

Библиографический список

1. Беляев, А.Г. Формирование содержания демонстрационного экзамена для специальности 49.02.01 физическая культура / А.Г. Беляев, Т.С. Беляева, М.О. Шмахтенкова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-soderzhaniya-demonstratsionnogo-ekzamena-dlya-spetsialnosti-49-03-01-fizicheskaya-kultura-1> (дата обращения: 31.07.2025).

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/Gto2014tgosydtrebov_.doc

3. Иваницкая, М.В. Демонстрационный экзамен. Плюсы и минусы / М.В. Иваницкая // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2018. № 2(13). С. 29.

4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст] : для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. - 9-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. - 126 с.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf

9. Токенова, Г.С. Демонстрационный экзамен как инновационная форма контроля успеваемости студентов // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2021. № 1(4). С. 16–23.

Шаблон для выполнения задания Модуля 1

Ф.И.О. участника:

Степень:

Пол:

Норматив испытания:

Цель занятия:

Задачи занятия:

- 1.
- 2.
- 3.

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть:		
	Основная часть:		
	Реализуемая задача		
	Реализуемая задача		
	Заключительная часть:		

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет

Приложение 2

Образец конспекта по подготовке населения (занимающихся) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО для выполнения задания Модуля 1

Ф.И.О. участника: Иванов Иван Иванович

Степень: IV

Пол: мальчики

Норматив испытания: бег на 30 метров (с)

Цель занятия: Обеспечить эффективную подготовку мальчиков 12-13 лет к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать у мальчиков 12-13 лет технику выполнения бега на короткие дистанции с помощью соревновательного метода к сдаче испытания (тесты) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.
2. Укреплять у мальчиков 12-13 лет мышцы ног посредством выполнения скоростных упражнений к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.
3. Воспитывать у мальчиков 12-13 лет навык самоконтроля и мотивации к спортивным достижениям посредством полосы препятствий и подвижной игры «Салки по кругу» к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть:	13 минут	Подготовить организм к основной нагрузке, к решению задач.
1.1.	Построение, сообщение задач	1 минута 30 секунд	Приветствие, проверка формы и контроль самочувствия.
1.2.	Строевые приемы	30 секунд	Направо, налево, кругом.
1.3.	Разновидности передвижений: - в шаге (обычным, на носках, на пятках); - в беге (обычным, спиной вперед, галопом правым боком, то же левым боком); - прыжками (на правой, на левой, на двух).	4 минуты	Соблюдать дистанцию 1,5 метра. Смотреть прямо, спину держать ровно. В беге спиной вперед - смотреть через левое плечо. При выполнении прыжков колено при приземлении должно быть слегка согнуто, чтобы амортизировать удар.

1.4.	Восстановление дыхания в ходьбе.	30 секунд	Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
1.5.	Перестроение: - из колонны по 1, в колонну по 3 в движении; - размыкание.	30 секунд	К: «В колонну по три налево – Марш! Направляющий на месте – стой!» Р: «На руки в стороны вправо/влево - разомкнитесь»
1.6.	Комплекс ОРУ отдельным способом 1. и.п. – о.с. 1-руки вверх, правая назад на носок – прогнуться 2-и.п. 3-4 – то же с левой 2. и.п. – о.с. 1-выпад вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4 – то же влево 3. и.п. – стойка, руки к плечам 1-2 – 2 круговых вращения вперед 3-4 – 2 круговых вращения назад. 4. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо 2- и.п. 3-4 – то же влево	6 минут 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	1.Осанка. 2.Боковая плоскость показа. 3. Прогибаемся больше. 4.Активируются ромбовидные и трапециевидные мышцы спины. Прямые и косые мышцы спины живота. Мышцы бедра и голени. 1.Общего воздействия. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Выпад глубже. 4.Напряжение в мышцах ног и спины. Статика рук в этом упражнении добавляет нагрузку на плечевой пояс. 1.Руки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Амплитуда вращения больше. 4.Ощущается напряжение в дельтовидных мышцах и верхней части спины. 1.Туловище. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Наклоны ниже. 4.Активизация боковых мышц туловища и растяжение во внутренней стороне бедра.

5. и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1-мах правой к левой руке 2-и.п. 3-мах левой к правой руке 4-и.п.	8 раз	1.Ноги. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Мах выше. 4.Включаются в работу ягодичные и бедренные мышцы. Ощущается активность в плечах и спине.
6. и.п. – узкая стойка ноги врозь 1-3 – полуприсед, руки вперед 4-и.п	8 раз	1.Сила. 2.Боковая плоскость показа. 3. Полуприсед ниже. 4.Напряжение в квадрицепсах, ягодицах и мышцах спины.
7. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон к правой, руки вверх 2-наклон 3-наклон к левой, руки вверх 4-и.п.	8 раз	1.Гибкость. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Ноги прямые. 4.Растяжения мышц спины, боковых мышц и мышц задней поверхности бедра. Напряжение в плечах.
8. и.п. – о.с. 1-3-горизонтальное равновесие на правой, руки в стороны 4-и.п. 5-7 – то же, но на левой 8-и.п.	4 раза	1.Координация. 2.Боковая плоскость показа. 3.Держим равновесие. 4.Ощущение напряжения мышц спины, мышц ног, особенно голеней.
9. и.п. – стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на левой 3-4 – 2 прыжка на правой.	8 раз	1.Прыжки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Прыжки выше. 4.Напряжение в квадрицепсах и икроножных мышцах.
Ходьба на месте.	10 секунд	К: «На месте шагом – Марш! Стой!»

	10. и.п. – о.с. 1-4 – руки дугами вверх, подняться на носки – вдох 5-8 – вернуться в и.п. – выдох.	4 раза	1.Осанка. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Вдох глубже. 4.Напряжение в икроножных мышцах. Расслабление и легкое растяжение грудных мышц.
1.7.	Обратное перестроение.	30 секунд	К: «В колонну по 1 налево в обход шагом – Марш!»
2.	Основная часть:	23 минуты	
2.1.	Реализуемая задача - совершенствовать у мальчиков 12-13 лет технику выполнения бега на короткие дистанции и укреплять мышцы ног.	13 минут	Следить за техникой выполнения, исправлять типичные и индивидуальные ошибки.
2.2.	Бег с преследованием из различных И.п. Участники выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2 м. По команде «На старт!» принимают заданное заранее И.п. По команде «Внимание!» принимают неподвижное положение. По свистку бегут по прямой до финишной линии. Задача первой шеренги - убежать, второй - догнать. При проведении повторения забега занимающиеся меняются ролями.	30 секунд	Ознакомить с целью бега с преследованием - развитие скоростной выносливости, быстроты реакции и способности менять темп движения. Объяснить и показать различные И.п. Уделить внимание правильной технике быстрого старта из каждого положения. Рекомендовать поддерживать высокий уровень сосредоточенности для моментального реагирования на сигнал начала бега. Обратить внимание на координацию движений и эффективное использование силовых ресурсов. Проверить ровность и безопасность беговой прямой. Следить за соблюдением техники бега и отсутствием столкновений. Поощрять стремление к улучшению результата, азарт и честную конкуренцию. После выполнения упражнения обсудить с обучающимися, что получилось, а что следует улучшить (техника старта, скорость реакции, бег).
2.3.	1. Бег с преследованием из И.п. высокий старт.	2 минуты 30 секунд	Одна нога выставлена вперед, другая - назад, ноги на ширине плеч или чуть шире, туловище слегка наклонено вперед, одна рука находится чуть впереди для баланса, другая - слегка назад, вес тела - на переднюю ногу, готовясь к быстрому и мощному

			отталкиванию, взгляд направлен вперед по линии движения. Избегайте резких изменений направления без предварительного обзора. Эффективная работа мышц ног, корпуса, рук и плечевого пояса обеспечивает быстрый и динамический старт, мощное отталкивание и бег с высокой скоростью при преследовании.
2.4.	2. Бег с преследованием из И.п. упор присев.	2 минуты 30 секунд	Ноги согнуты, корпус наклонён вперёд, обе руки расположены на земле перед собой, вес тела распределён между руками и ногами, взгляд направлен вперёд на линию бега. По команде «Внимание» поднять таз. С большим усилием работают мышцы ног (особенно квадрицепсы и ягодичные), чтобы обеспечить быстрое и мощное отталкивание.
2.5.	3. Бег с преследованием из И.п. упор лежа, правая согнута.	2 минуты 30 секунд	Стоя в упоре на прямых руках, правая нога согнута в колене, стопа опирается на землю. По команде «Внимание!» согнуть руки. Следите за равновесием, избегая чрезмерных махов вблизи соперника. Мышцы корпуса и рук помогают поддерживать баланс и оптимальную динамическую позицию при старте и дальнейшем беге.
2.6.	Бег с преследованием из И.п. упор лежа, левая согнута.	2 минуты 30 секунд	Стоя в упоре на прямых руках, левая нога согнута в колене, стопа опирается на землю. По команде «Внимание!» согнуть руки. Не делайте резких движений до команды, чтобы избежать травм. Важна координация мышц ног и рук для быстрого и мощного старта, а также сохранение баланса, что требует сильной работы мышц корпуса и плечевого

			пояса.
2.7.	Бег с преследованием из И.п. низкий старт (без колодок).	2 минуты 30 секунд	Из положения приседа, обе ноги согнуты, стопы разноименно, руки размещены на линии старта, пальцы широко расставлены, корпус наклонён вперёд, вес тела равномерно распределён между руками и ногами, голова и взгляд направлены вперед. Низкий старт обеспечивает максимально быстрый и мощный толчок для ускоренного старта в беге. По команде «Внимание» поднять таз. При появлении боли или дискомфорта немедленно прекратите бег и обратитесь за помощью. Основная нагрузка приходится на мышцы ног, корпуса и рук: четырехглавая мышца бедра (разгибает колено), задняя группа мышц бедра, ягодичные, икроножные, стопы и голени, прямые и косые мышцы живота, дельтовидные и др.
2.8.	Реализуемая задача - воспитывать у мальчиков 12-13 лет навык самоконтроля и мотивации к спортивным достижениям.	9 минут	Использовать игровой метод и соревновательный методы.
2.9.	Полоса препятствий: И.п. - низкий старт. 1. Бег в максимальном темпе по сигналу. 2. Бег с ускорением через кубики. 3. Бег «змейкой». 4. Бег с высоким подниманием бедра на координационной лестнице. 5. Бег с ускорением до финиша.	7 минут	Мальчики находятся за стартовой линией и по сигналу выполняют задания в максимальном темпе. Поддерживайте высокую скорость, при этом избегайте падений или столкновений с препятствиями (на кубики не наступать, фишки оббегать). Каждому участнику засекать время выполнения. Выявить победителя. Для полосы препятствий важна мощность и быстрота отталкивания, что требует интенсивной работы мышц ног. Активное участие рук помогает сохранить равновесие и ускорить движение за счет развитых мышц корпуса и рук.
2.10.	Подвижная игра «Салки в кругу». Играющие располагаются в 8 шагах друг от друга	3 минуты	Выделить безопасную площадку, свободную от препятствий, с четко очерченным кругом достаточного

	(поставить фишки), образуя круг. Первые номера - одна команда, вторые - другая. По сигналу все игроки начинают бег в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать догнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг, остальные бегут дальше. Проигрывает команда, все игроки которой выбыли из игры.		размера для свободного передвижения участников. Объяснить правила игры и продемонстрировать игровой процесс. Контролировать уровень активности, чтобы избежать травм и столкновений. Следить за равномерным распределением нагрузки среди всех участников. Поощрять активность, ловкость и быстроту реакции у всех участников. Использовать позитивное подкрепление для повышения интереса к игре. После игры провести краткое обсуждение с участниками: что получилось, какие трудности возникли, как можно улучшить технику движения и взаимодействие.
3.	Заключительная часть:	4 минуты	Озвучить, решены ли задачи в процессе занятия.
3.1.	Построение, подведение итогов.	3 минуты 30 секунд	Контроль самочувствия. Выделить положительные моменты занятия, дать рекомендации к следующему.
3.2.	Домашнее задание.	30 секунд	1. Бег на месте в максимальном темпе с опорой у стены 10 секунд по 3 подхода. 2. Бег на месте в максимальном темпе 15 секунд по 3 подхода. 3. Бег 30 метров в максимальном темпе по 2 подхода. Выполнять 3 раза в неделю.

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет

Шаблоны для постановки задач конспекта по подготовке населения (занимающихся) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО

Совершенствовать/закреплять у занимающихся (указать контингент) технику выполнения (указать конкретное двигательное действие) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания ВФСК ГТО (указать тест).

Укреплять у занимающихся (указать контингент) (указать систему организма/мышечную группу) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений, направленных на развитие физических способностей/инвентарь) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания ВФСК ГТО (указать тест).

Воспитывать у занимающихся..... (указать контингент) (указать способность или качество личности) посредством (с помощью/через) (указать средство) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания ВФСК ГТО (указать тест).

Шаблон для выполнения задания Модуля 2

ФИО:
 Раздел:
 Класс:
 Цель:
 Образовательная задача:
 Оздоровительная задача:
 Воспитательная задача:
 Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Содержание учебного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть:		
	Основная часть:		
	Заключительная часть		

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет.

Приложение 5

Образец конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы для выполнения задания Модуля 2

ФИО: Иванов Иван Иванович

Раздел: легкая атлетика

Класс: 6

Цель: развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся на учебном занятии по физической культуре при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе (прыжок в длину с места).

Образовательная задача: Совершенствовать у обучающихся 6 класса технику выполнения прыжка в длину с места посредством выполнения прыжковых упражнений по разделу «Легкая атлетика».

Оздоровительная задача: развивать у обучающихся 6 класса скоростно-силовые способности посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика». Укреплять у обучающихся 6 класса мышцы ног посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика».

Воспитательная задача: воспитывать у обучающихся 6 класса доброжелательное отношение друг к другу посредством выполнения эстафет с использованием координационной лестницы по разделу «Легкая атлетика».

Инвентарь и оборудование: набивные мячи 1 кг, малые барьеры, координационная лестница, свисток, секундомер, фишки.

№ п/п	Содержание учебного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть:	13 минут	Подготовить организм к основной нагрузке, к решению задач.
1.1.	Построение, сообщение задач	1 минута 30 секунд	Приветствие, проверка формы и контроль самочувствия.
1.2.	Строевые приемы	30 секунд	Направо, налево, кругом.
1.3.	Разновидности передвижений: - в шаге (обычным, на носках, на пятках); - в беге (обычным, спиной вперед, галопом правым боком, то же левым боком);	4 минуты	Соблюдать дистанцию 1,5 метра. Смотреть прямо, спину держать ровно. В беге спиной вперед - смотреть через левое плечо. Следить за техникой выполнения упражнений.

	- прыжками (на правой, на левой, на двух).		
1.4.	Восстановление дыхания в ходьбе.	30 секунд	Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
1.5.	Перестроение: - из колонны по 1, в колонну по 3 в движении; - размыкание.	30 секунд	К: «В колонну по три налево – Марш! Направляющий на месте – стой!» Р: «На руки в стороны вправо/влево - разомкнитесь»
1.6.	Комплекс ОРУ отдельным способом: 1. и.п. – о.с. 1-руки вверх, правая назад на носок – прогнуться 2-и.п. 3-4 – то же с левой 2. и.п. – о.с. 1-выпад вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4 – то же влево 3. и.п. – стойка, руки к плечам 1-2 – 2 круговых вращения вперед 3-4 – 2 круговых вращения назад. 4. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо 2- и.п. 3-4 – то же влево	6 минут 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	1.Осанка. 2.Боковая плоскость показа. 3. Прогибаемся больше. 4.Активируются ромбовидные и трапециевидные мышцы спины. Прямые и косые мышцы спины живота. Мышцы бедра и голени. 1.Общего воздействия. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Выпад глубже. 4.Напряжение в мышцах ног и спины. Статика рук в этом упражнении добавляет нагрузку на плечевой пояс. 1.Руки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Амплитуда вращения больше. 4.Ощущается напряжение в дельтовидных мышцах и верхней части спины. 1.Туловище. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Наклоны ниже. 4.Активизация боковых мышц туловища и растяжение во внутренней стороне бедра.

5. и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1-мах правой к левой руке 2-и.п. 3-мах левой к правой руке 4-и.п.	8 раз	1.Ноги. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Мах выше. 4.Включаются в работу ягодичные и бедренные мышцы. Ощущается активность в плечах и спине.
6. и.п. – узкая стойка ноги врозь 1-3 – полуприсед, руки вперед 4-и.п	8 раз	1.Сила. 2.Боковая плоскость показа. 3. Полуприсед ниже. 4.Напряжение в квадрицепсах, ягодицах и мышцах спины.
7. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон к правой, руки вверх 2-наклон 3-наклон к левой, руки вверх 4-и.п.	8 раз	1.Гибкость. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Ноги прямые. 4.Растяжения мышц спины, боковых мышц и мышц задней поверхности бедра. Напряжение в плечах.
8. и.п. – о.с. 1-3-горизонтальное равновесие на правой, руки в стороны 4-и.п. 5-7 – то же, но на левой 8-и.п.	4 раза	1.Координация. 2.Боковая плоскость показа. 3.Держим равновесие. 4.Ощущение напряжения мышц спины, мышц ног, особенно голеней.
9. и.п. – стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на левой 3-4 – 2 прыжка на правой.	8 раз	1.Прыжки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Прыжки выше. 4.Напряжение в квадрицепсах и икроножных мышцах.

	Ходьба на месте. 10. и.п. – о.с. 1-4 – руки дугами вверх, подняться на носки – вдох 5-8 – вернуться в и.п. – выдох.	10 секунд 4 раза	К: «На месте шагом – Марш! Стой!» 1.Осанка. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Вдох глубже. 4.Напряжение в икроножных мышцах. Расслабление и легкое растяжение грудных мышц.
1.7.	Обратное перестроение.	30 секунд	К: «В колонну по 1 налево в обход шагом – Марш!»
2.	Основная часть: I. Совершенствовать у обучающихся 6 класса технику выполнения прыжка в длину с места посредством выполнения прыжковых упражнений.	23 минуты 8 минут	Обратить внимание на согласованную работу рук и ног при выполнении прыжка.
2.1.	1. Прыжок в длину с места толчком правой. И.п. – стойка правая впереди, левая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь правой ногой.	2 подхода	По команде «На старт!» - принять и.п. По команде «Внимание!» - подготовиться к выполнению двигательного действия. По звуковому сигналу – осуществить прыжок как можно дальше. Значительное напряжение в квадрицепсе и икроножной мышце, которые работают на полное выпрямление ноги. Перед началом проверить поверхность прыжка - она должна быть мокрой, не мокрой и не скользкой. Приземляться на всю стопу, сгибая колени для амортизации удара и снижения нагрузки на суставы.
2.2.	2. Прыжок в длину с места толчком левой. И.п. – стойка левая впереди, правая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь левой ногой.	2 подхода	Активно включаются икроножные мышцы. Нарастает напряжение мышц квадрицепса и ягодиц, когда нога выпрямляется. При толчке избегать резких резких перекручивающих движений туловища, чтобы не получить растяжение мышц или травму позвоночника.

2.3.	3. Упражнение 1 с набивным мячом И.п. – стойка правая впереди, левая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь правой ногой.	2 подхода	Набивной мяч у юношей - 2 кг, девушек - 1 кг. Мяч в руках создает дополнительную нагрузку, ощущается давление на плечи и руки. Не задерживать дыхание - дышать равномерно, чтобы мышцы не перегружались.
2.4.	4. Упражнение 2 с набивным мячом. И.п. – стойка левая впереди, правая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь левой ногой.	2 подхода	Отягощение как в предыдущем упражнении. При приземлении квадрицепсы и ягодицы активно участвуют в амортизации. Избегать приземления на носки или пятки отдельно это повышает риск травм голеностопа и коленей. При малейшем признаке боли или дискомфорта прекратить упражнение и обратиться за помощью.
2.5.	II. Развивать у обучающихся 6 класса скоростно-силовые способности посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки. Укреплять у обучающихся 6 класса мышцы ног посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки.	9 минут. 2 подхода. Отдых между подходами 30 секунд минута	Обращать внимание на технику безопасности при выполнении упражнений. Выполнять методом круговой тренировки.
2.6.	1. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь. Выполнить приседания на месте, руки вперед.	15 раз	При выполнении упражнения ноги сгибаются в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах. Колено не должно выходить за проекцию носка. Опускаться контролируемо, не допуская резких движений или рывков, без боли и дискомфорта. Основные мышцы в работе: мышцы спины, корпуса и икроножные.
2.7.	2. Прыжки вверх. И.п. – упор присев. Выполнить подряд прыжки, руки вверх при прыжке.	15 раз	Упражнение как начинается, так и заканчивается в и.п. При приземлении ноги сгибаются – создают амортизацию.
2.8.	3. Прыжки правым боком через барьеры малые. И.п. – стоя правым боком к барьерам. Выполнить прыжки через барьеры двумя ногами.	8 барьеров, 2 подхода	При выполнении прыжков барьеров не касаться. Толчок выполнять мощно, используя мышцы рук и ног. Следить, чтобы корпус оставался стабильным, без чрезмерных наклонов или смещений. Приземление

			осуществлять строго на две ноги.
2.9.	4. Прыжки левым боком через барьеры малые. И.п. – стоя левым боком к барьерам. Выполнить прыжки через барьеры двумя ногами.	8 барьеров, 2 подхода	Прыжки осуществлять с двух ног одновременно. Дышать ровно - не задерживать дыхание во время выполнения. Следить, чтобы колени не сводились внутрь - это предотвращает травмы суставов. Балансировать и удерживать равновесие. Прекратить выполнение при появлении боли. Акцент на работу четырехглавой мышцы бедра и задней поверхности бедра.
2.10.	5. Прыжки на скакалке И.п. – стойка, скакалка в руках. Выполнить прыжки на скакалке на правой и левой ногах.	20 секунд По 10 раз на правой ноге и 10 на левой	Стараться прыгать непрерывно. Акцент на работу икроножных мышц, квадрицепсов и ягодичных мышц, что добавит тонуса ногам. Прыгать на небольшую высоту - отрыв стопы от пола лишь на несколько сантиметров, чтобы снизить ударную нагрузку. На пятки не приземляться. Следить за достаточным пространством для безопасного вращения скакалки.
2.11.	III. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, посредством выполнения эстафет с использованием координационной лестницы.	6 минут	Обращать внимание на взаимодействие учащихся в команде.
2.12.	Эстафета «Кто быстрее?» 1. Прыжками на двух. И.п. – узкая стойка ноги врозь Выполнить прыжки на двух через клетку координационной лестницы, перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.	6 минут 1 минута 30 секунд	Занимающиеся делятся на 2 команды. Придумывают названия командам. Эстафету начинать по звуковому сигналу преподавателя. Эстафету передавать касанием ладони. Побеждает тот, кто быстрее выполнит упражнения в эстафете Ноги держать вместе. Обрато возвращаемся бегом. При выполнении прыжков ноги сгибать в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
2.13.	2. Прыжками на двух правым боком. И.п. – узкая стойка ноги врозь сбоку координационной	1 минута 30 секунд	Обязательно добегать до фишки и оббегать её. Выполнять прыжки с максимальной скоростью, на

	лестницы лестницы, правым плечом вперед. Выполнить 2 прыжка вперед, 1 назад, затем перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.		двух ногах. Руки могут двигаться в стороны прыжка с сохранением баланса. Приземляться мягко на всю стопу со слегка согнутыми коленями для амортизации. Мышцы кора активно включаются в работу для стабилизации тела.
2.14.	3. Прыжками на двух левым боком. И.п. – узкая стойка ноги врозь сбоку координационной лестницы лестницы, левым плечом вперед. Выполнить 2 прыжка вперед, 1 назад, затем перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету сокоманднику.	1 минута 30 секунд	Прыжок осуществлять с сохранением максимальной скорости. Точные прыжки в клетку. Контролировать положение коленей - направлены в сторону прыжка и не сводить внутрь. Квадрицепсы генерируют силу для поднятия тела вверх во время прыжка. В каждом прыжке сочетаются сила и координация.
2.15.	4. Прыжками на двух ноги врозь-вместе. И.п. – узкая стойка ноги врозь Выполнить прыжки врозь-вместе через клетку, перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.	1 минута 30 секунд	При выполнении упражнения собирать ноги внутри клетки, ноги врозь – вне клетки. Выполнять четко и быстро. Избегать слишком высоких и резких прыжков, чтобы не перезагрузить суставы. Активно работают ягодичные мышцы, квадрицепсы и мышцы кора для поддержания равновесия. Подвести итоги эстафет.
3.	Заключительная часть:	4 минуты	Озвучить, решены ли задачи в процессе урока.
3.1.	Построение, подведение итогов.	3 минуты 30 секунд	Контроль самочувствия. Выделить положительные моменты занятия. Дать рекомендации к следующему уроку.
3.2.	Домашнее задание.	30 секунд	Девочки - 15 прыжков с места. Мальчики - 20 прыжков с места. Выполнять 3 раза в неделю.

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет.

Шаблоны для постановки задач конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы

Образовательная задача: Совершенствовать/закреплять у обучающихся (указать класс) технику выполнения (указать конкретное двигательное действие) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений) по разделу..... (указать раздел и вид раздела по необходимости).

Оздоровительная задача: Развивать у обучающихся (указать класс) (указать двигательную способность) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений/инвентарь по разделу) (указать раздел и вид раздела по необходимости). Укреплять у обучающихся (указать класс)..... (указать систему организма/мышечную группу) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений/инвентарь) по разделу (указать раздел и вид раздела по необходимости).

Воспитательная задача: Воспитывать у обучающихся..... (указать класс) (указать способность или качество личности) посредством (с помощью/через) (указать средство) по разделу (указать раздел и вид раздела по необходимости).