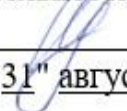


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

**Балашовский институт (филиал)**

---

**СОГЛАСОВАНО**  
заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

  
Виколов А.В.  
"31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
председатель НМК БИ СГУ

  
Мазалова М.А.  
"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Гимнастика**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Балашов  
2023

## *Карта компетенций*

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p><b>ПК-1.</b>Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>Знать: З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>	<p>Собеседование, реферат,</p>
		<p><b>Владеть: В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>	<p>Практические задания</p>

**Показатели оценивания планируемых результатов обучения**

Семестр	Шкала оценивания	
	не зачтено	зачтено
3 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объема заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## *Оценочные средства*

### **1.1 Задания для текущего контроля**

**Задания направлены на оценивание результатов освоения компетенции ПК-1**

#### **Собеседование**

##### **Примерные вопросы для собеседования**

1. Строевые приемы
2. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении
3. Построения и перестроения
4. Размыкания и смыкания
5. Фигурная маршировка
6. Общеразвивающие упражнения на месте для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног
7. Общеразвивающие упражнения на месте комплексного воздействия
8. Общеразвивающие упражнения в движении для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног
9. Правила записи общеразвивающих упражнений
10. Способы раздачи и сбора инвентаря.
11. Виды хвата предметов.
12. Особенности исходных положений в общеразвивающих упражнениях с предметами.
13. Особенности записи общеразвивающих упражнений с предметами
14. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с мячом, с обручем
15. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой
16. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке
17. Общеразвивающие упражнения в парах и в кругу
18. Методика обучения группировке, перекатам и кувырмам.
19. Методика обучения статическим элементам (равновесия, мосты, шпагаты)
20. Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове, на руках). Методика обучения перевороту в сторону
21. Обучение упражнениям школьной программы на параллельных брусьях
22. Обучение упражнениям школьной программы на перекладине
23. Обучение упражнениям школьной программы на разновысоких брусьях
24. Обучение упражнениям школьной программы на бревне
25. Методика обучения упражнениям в лазании. Обучение лазанью по канату в два и в три приема
26. Методика обучения простым прыжкам
27. Обучение опорным прыжкам

За правильный ответ студент получает 2 балла в БАРС за практическое занятие.

#### **Реферат**

##### **Тематика рефератов (3 семестр)**

1. История развития гимнастики.
2. Гигиеническая гимнастика.
3. Вводная гимнастика.
4. Лечебная гимнастика.
5. Физкультминутка.
6. Ритмическая гимнастика.
7. Основная гимнастика.
8. Женская гимнастика.

9. Профессионально-прикладная гимнастика.
10. Атлетическая гимнастика.
11. Спортивная гимнастика (мужская).
12. Спортивная гимнастика (женская).
13. Художественная гимнастика.
14. Спортивная акробатика.
15. Спортивная аэробика.
16. Прыжки на батуте.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для обоснования необходимый статистический материал.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 стр. формата А 4 (Шрифт – TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

За подготовку и защиту реферата студент может получить от 1 до 5 баллов в БАРС. Каждый студент может выполнить до двух рефератов.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений (3 семестр)**

Составляются комплексы общеразвивающих упражнений (без предмета на месте, в движении, в парах, в кругу, с гимнастической палкой, со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, с мячом, на гимнастической стенке). За составление каждого комплекса студент получает от 1 до 2 баллов в БАРС.

### **Контрольные задания (4 семестр)**

#### **Обязательная комбинация вольных упражнений**

I.

1. Упор присев.
- 2-3. Кувырок назад.
4. Упор присев.
5. Стойка на голове.
- 6-7. Держать.
8. Опускание в сед ноги врозь, руки в стороны.

II.

1. Наклон вперед до касания грудью пола.
2. Перекат назад в стойку на лопатках.
3. Держать.
4. Перекат вперед в упор присев.
5. Встать, руки в стороны.
- 6-7. Прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. О.с.

III.

1. Равновесие на правой («ласточка»).
- 2-3. Держать.
4. О.с.
- 5-6. Шагом правой, махом левой стойка на руках (обозначить).
7. Кувырок вперед.
8. Упор присев.

IV.

1. Перекат назад в положение лежа на спине, руки вверх.
- 2-3. Мост.
4. Опуститься в положение лежа на спине, руки вверх.
- 5-6. Поворот кругом в положение лежа на животе.
7. Упор лежа.
8. Упор присев.

V.

1. Встать.
- 2-3. Переворот в сторону («колесо»).
4. О.с.

#### **Обязательная комбинация на бревне.**

1. Из стойки продольнопрыжком перемах правой с поворотом налево на 90° в сед верхом поперек.

2. Сед углом, руки сзади.
3. Встать на правой, левая вперед на носок.
4. Два переменных шага вперед, руки в стороны.
5. Равновесие на правой (держать 3 сек.).
6. Шаг левой вперед и махом правой поворот налево кругом, правая назад на носок.
7. Шагом правой вперед опуститься на левое колено.
8. Упор стоя на левом колене, правую назад.
9. Махом правой назад соскок прогнувшись вправо.

### **Обязательная комбинация на брусках разной высоты.**

Комбинация №1.

1. Из упора стоя на н/ж толчком двумя подъем переворотом в упор.
2. Отмах назад в упор присев на н/ж.
3. Прыжком вис углом на в/ж.
4. Мах назад.
5. Махом вперед соскок прогнувшись с поворотом на 180°.

Комбинация №2.

1. Стоя внутри жердей, толчком двумя переворот в упор.
2. Отмах назад до горизонтали, перемах двумя в упор сзади.
3. Перехватом левой в хват снизу, поворот кругом в упор.
4. Махом назад упор присев.
5. Висна в/ж и первым махом вперед соскок прогнувшись с поворотом на 180°.\*

\* комбинация для выполнения выбирается студентом самостоятельно.

### **Обязательная комбинация на параллельных брусках**

1. Наскок в упор — угол.
2. Сед ноги врозь.
3. Силой стойка на плечах.
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
5. Через высокий угол мах назад.
6. Мах вперед.
7. Махом назад соскок прогнувшись.

### **Обязательная комбинация на перекладине**

1. Подъем двумя.
2. Поворот на 180° в упоре.
3. Мах назад в упоре.
4. Оборот назад в упоре.
5. Соскок дугой.

**Таблица сбавок за зачётные комбинации на снарядах**

Нарушение	Сбавка	Мелкая ошибка (сбавка 0,1 б.)	Средняя ошибка (сбавка 0,3 б.)	Грубая ошибка (сбавка 0,5 б.)
<b>Разведение ног на ширину стопы</b>		+		
<b>Разведение ног больше, чем на ширину стопы</b>			+	
<b>Сгибание рук или ног</b>			+	
<b>Касание снаряда (каждое)</b>		+		
<b>Остановка</b>			+	
<b>Удержание равновесия менее 1 с.</b>				+

<b>Невыполнение элемента</b>			+
<b>Падение</b>			+
<b>Отсутствие фазы полёта в опорных прыжках</b>			+

Каждая комбинация оценивается из 10 баллов. Выполнение всех контрольных комбинаций не ниже, чем на 8,5 б. является допуском к экзамену

Оценивается выполнение контрольных комбинаций в ходе проведения соревнований внутри студенческой группы. Студент, занявший 1-е место, получает 16 баллов, 2-е - 15 баллов и т.д. Распределение мест у юношей и девушек производится отдельно.

## **1.2 Задания для промежуточной аттестации**

### **Контрольные задания:**

#### ***Примеры типовых заданий***

1. Проведение общеразвивающих упражнений на месте без предмета.
2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении.
3. Проведение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
4. Проведение общеразвивающих упражнений со скакалкой.
5. Проведение общеразвивающих упражнений с мячом,
6. Проведение общеразвивающих упражнений с обручем.
7. Проведение общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.
8. Проведение общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
9. Проведение общеразвивающих упражнений в парах.
10. Проведение общеразвивающих упражнений в кругу.
11. Выполнение поворотов на месте и в движении.
12. Выполнение построений и перестроений.
13. Выполнение размыканий и смыканий.
14. Выполнение передвижений в различных направлениях и с различными заданиями.
15. Выполнение строевых приемов и команд.

Зачет проводится в виде проведения с группой студентов строевых и общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя.

Задачи студента:

- правильно подавать команды,
- грамотно подбирать упражнения на разминку тех или иных групп мышц,
- правильно составлять и записывать комплексы общеразвивающих упражнений,
- правильно показывать и объяснять упражнения,
- выбирать правильное расположение относительно занимающихся.

За выполнение каждого требования студент получает 4 балла в БАРС.

### **Список вопросов к устному экзамену:**

1. Понятие гимнастики.
2. Задачи гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Методы гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Характеристика гигиенической гимнастики.



7. Характеристика вводной гимнастики.
8. Характеристика физкультурминутки как одного из видов гимнастики.
9. Характеристика ритмической гимнастики.
10. Характеристика лечебной гимнастики.
11. Характеристика основной гимнастики.
12. Характеристика женской гимнастики.
13. Характеристика атлетической гимнастики.
14. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивной гимнастики.
16. Характеристика художественной гимнастики.
17. Характеристика гигиенической гимнастики
18. Характеристика акробатики как одного из видов гимнастики.
19. Характеристика аэробики как одного из видов гимнастики.
20. Характеристика прыжков на батуте как одного из видов гимнастики.
21. Нетрадиционные виды гимнастики.
22. Характеристика гимнастической терминологии.
23. Способы образования гимнастических терминов.
24. Правила применения гимнастических терминов.
25. Формы записи гимнастических упражнений.
26. Особенности записи гимнастических упражнений без предметов и с предметами.
27. Особенности записи гимнастических упражнений на снарядах.
28. Запись акробатических упражнений.
29. Запись вольных упражнений.
30. Запись упражнений художественной гимнастики
31. Основные понятия, используемые в строевых упражнениях.
32. Виды строевых упражнений.
33. Характеристика строевых приемов.
34. Построения и перестроения.
35. Повороты на месте и в движении.
36. Размыкания и смыкания.
37. Фигурная маршировка.
38. Структура урока гимнастики.
39. Вводно-подготовительная часть урока: задачи, средства, методы.
40. Основная часть урока гимнастики: общая характеристика.
41. Основная часть урока гимнастики: чередование видов упражнений.
42. Заключительная часть урока: задачи, средства, методы.
43. Спортивная гимнастика: мужское многоборье.
44. Спортивная гимнастика: женское многоборье.
45. Судейство соревнований по спортивной гимнастике: общие правила.
46. Судейство соревнований по спортивной гимнастике: обязанности судей бригад Д и Е.
47. Методика обучения акробатическим упражнениям (стойки, висы, упоры).
48. Методика обучения упражнениям на параллельных брусьях.
49. методика обучения упражнениям на перекладине и разновысоких брусьях.
50. Методика обучения упражнениям на бревне.
51. Методика обучения опорным прыжкам.
52. Методика обучения лазанию по канату в два приема.
53. Методика обучения лазанию по канату в два приема.
54. Прикладные гимнастические упражнения.

**Критерии оценивания ответа:**

– фактическая правильность, отсутствие фактических ошибок;

- полнота ответа, подробное освещение вопроса в соответствии с содержанием программы;
- глубина ответа, понимание состояния вопроса (включая альтернативные точки зрения);
- владение учебно-научной речью (правильная композиция ответа, логичность построения ответа, достаточное количество примеров-иллюстраций, соблюдение норм русского литературного языка).

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент 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 и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов в БАРС;

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 11 до 20 баллов;

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 1 до 10 баллов.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: Попов А.В.