

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2022 16:21:35

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б1.В.16.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Квалификация выпускника

Бакалавр

Формы обучения

очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург, 2018

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., к.псих.н., заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Сигов Н.Д., к.п.н, доцент, профессор кафедры физической подготовки СПб. им. В.Б.Бобкова филиала Российской Таможенной Академии.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» /. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2018

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2018 г., протокол №1.

Балтийский гуманитарный институт, 2018

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., к.псих.н., заведующая кафедрой «Общей психологии» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Сигов Н.Д., к.п.н, доцент, профессор кафедры физической подготовки СПб. им. В.Б.Бобкова филиала Российской Таможенной Академии.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» /. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2019.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
30.08.2019 г., протокол №1.

Балтийский гуманитарный институт, 2019

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., к.псих.н., заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Сигов Н.Д., к.п.н, доцент, профессор кафедры физической подготовки СПб. им. В.Б.Бобкова филиала Российской Таможенной Академии.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» /. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2020.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2020 г., протокол №1.

Балтийский гуманитарный институт, 2020

# 1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление:

## а) общекультурных (ОК):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

## б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

не предусмотрены;

## в) профессиональных (ПК):

ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

**Текущий контроль студентов.** На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с рабочей программой

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и практические умения.

## Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.

3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой.

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

### **Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости**

#### **Инструкция по выполнению тестов оценки уровня подготовленности в атлетической гимнастике**

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.** Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удастся выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подтягивание на перекладине.** Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение вися. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;

- если испытуемому не удастся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Прыжок в длину с места.** Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Подъём ног в виси на перекладине, до касания перекладины.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение вися.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если ноги не касаются перекладины;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подъём прямых ног в виси на перекладине, до угла 90°.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение вися.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если прямые ноги не подняты до угла 90°;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Приседания со штангой (вес штанги = 50 % от веса испытуемого).** Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, со штангой на плечах. По команде «Упражнение начинай» испытуемый переходит в сед путем сгибания ног в коленных суставах до угла, равного 90°. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если угол при сгибании ног в коленных суставах превышает 90°;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

**Становая тяга (вес штанги = весу испытуемого).** Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленных суставах, штанга на помосте в выпрямленных руках (хват штанги прямой). По команде «Упражнение начинай» испытуемый отрывает штангу от помоста путем разгибания ног в коленных суставах и перехода в положение основной стойки, штанга в выпрямленных руках перед корпусом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если испытуемый выпускает снаряд из рук;
- если штанга находится на помосте более 3-х сек.

**Жим лёжа (вес штанги = 50 % от веса испытуемого).** Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье для жима, штанга в выпрямленных перед собой руках. По команде «Упражнение начинай» испытуемый сгибает руки в локтевых суставах и опускает штангу до касания туловища грифом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если гриф штанги не касается груди;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

#### Тесты оценки подготовленности в атлетической гимнастике

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в вися на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в вися на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5
тяга штанги (кол-во раз) юноши	9	7	5	3	2
тяга штанги (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2

приседания со штангой (кол-во раз) юноши	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	16	13	11	9	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	13	11	9	6	3

#### Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

#### Примерные темы рефератов

1. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Техника упражнений со штангой, гантелями, гириями.
3. Техника упражнений на тренажерах.
4. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
13. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

#### Вопросы для зачета

1. Место и значение атлетической гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.
3. Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств.
4. Виды упражнений в атлетической гимнастике.
5. Гантельная гимнастика и ее характеристика.
6. Упражнения со штангой и их характеристика.

7. Упражнения с гирями и их характеристика.
8. Упражнения на тренажерах и их характеристика.
9. Сила - как двигательное качество.
10. Абсолютная сила.
11. Относительная сила.
12. Взрывная сила.
13. Режимы мышечной деятельности.
14. Динамические методы развития силы.
15. Статические методы развития силы.
16. Инструментальный метод развития силы.
17. Терминология в атлетической гимнастике.
18. Основы техники упражнений с гантелями.
19. Основы техники упражнений со штангой.
20. Основы техники упражнений с гирями.
21. Основы техники упражнений на тренажерах.
22. Планирование нагрузки в атлетической гимнастике.
23. Понятие об объеме нагрузки.
24. Понятие об интенсивности нагрузки.
25. Материально-техническое обеспечение в атлетической гимнастике.

**2. 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**

**2.1. ФОС текущего контроля студентов**

**2.1.1. Задания для практических занятий**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Теория тренировки.	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях с отягощением. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением. Правила повторения. Количество повторений. Построение занятий атлетической гимнастикой (вводная часть, основная, заключительная) Упражнения на развитие абсолютной силы. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.	Устный опрос
2.	Упражнения с гантелями	Техника выполнения упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. Техника выполнения упражнений с гантелями на	Устный опрос, выполнение практических упражнений

		спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.	
3.	Упражнения со штангой	Техника выполнения упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь. Техника выполнения упражнений со штангой на спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.	Устный опрос, выполнение практических упражнений
4.	Упражнения на силовых тренажерах	Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь. Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.	Устный опрос, выполнение практических упражнений
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	Техника занятий на беговой дорожке. Занятия на беговой дорожке. Техника занятий велотренажере. Занятия на велотренажере. Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц. Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.	Устный опрос, выполнение практических упражнений

### Критерии оценивания ответа студента на практических занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.

3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

### 2.1.2. Примерные тестовые задания

#### 1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости (+).

#### 2. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

#### 3. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+);
- б – элемент двигательной активности;
- в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г – разминка для мышц и суставов.

#### 4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а – для улучшения общего состояния;
- б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений (+);
- в – для тренировки вестибулярного аппарата;
- г – для снижения болевого синдрома.

#### 5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- а – экстремальные виды туризма;
- б – велоспорт;
- в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе (+);
- г – легкая и тяжелая атлетика.

#### 6. К спортивным видам гимнастики относят:

- а – акробатическая (+);
- б – цирковая;
- в – атлетическая;
- г – уличная.

#### 7. Основная цель утренней гимнастики:

- а – расслабление мышц и связок;
- б – укрепление нервной системы;
- в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);
- г – развитие силы воли.

**8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

- а – сила (+);
- б – скорость;
- в – красота;
- г – стройность;

**9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

- а – современный вид танца;
- б – акробатические упражнения;
- в – музыкально-ритмическое воспитание;
- г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

**тест 10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**

- а – концентрации памяти;
- б – укрепление мышечной памяти;
- в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса (+);
- г – восстановление дыхания.

**11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**

- а – вводный, основной, заключительный (+);
- б – первый, второй, третий;
- в – начальный, основной, финишный;
- г – разминочный, главный, заключительный.

**12. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

- а – Польша;
- б – Германия;
- в – Древняя Греция (+);
- г – Россия.

**13. Что называют стретчингом?**

- а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
- б – виды упражнений на брусьях;
- в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г – ряд акробатических упражнений;

**14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

- а – циклические;
- б – динамические и статические (+);
- в – упражнения на снарядах;
- г – силовые.

**15. Определение слова «акробатика»:**

- а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость (+);
- б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
- в – раздел гимнастики для детей;
- г – направление в цирковом искусстве.

**16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

- а – бег по пересеченной местности;
- б – бег на тренажере;
- в – марафонский бег;
- г – равномерный непрерывный бег (+).

**17. Какую систему организма тренирует бег:**

- а – дыхательная система (+);
- б – мышечная система;

в – все системы организма;  
г – сердечно-сосудистая система.

**18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:**

а – скоростные качества (+);  
б – сила;  
в – ловкость;  
г – гибкость.

**19. Какой тест позволяет определить силу человека:**

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);  
б – приседания;  
в – бег на скорость;  
г – прыжки на скакалке.

**20. Что называют акробатической комбинацией:**

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;  
б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;  
в – последовательное выполнение акробатических упражнений (+);  
г – выполнение упражнений на брусьях.

**21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**

а – наклоны в положении сидя (+);  
б – наклоны в положении лежа;  
в – наклоны в положении стоя;  
г – сгибание рук и ног в положении лежа.

**22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**

а – условный рефлекс;  
б – мышечная память (+);  
в – моторика;  
г – кинестетика.

**23. К упражнениям на равновесие относят:**

а – выполнение стоек (+);  
б – повороты и наклоны;  
в – челночный бег;  
г – все виды гимнастических упражнений.

**24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

а – сердечно-сосудистой системы;  
б – вестибулярный аппарат (+);  
в – дыхательную систему;  
г – опорно-двигательный аппарат.

**25. Что такое челночный бег?**

а – разновидность беговых видов легкой атлетики;  
б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления (+);  
в – бег на короткие дистанции;  
г – спортивная ходьба.

**26. Атлетическая гимнастика это –**

а – один из способов усовершенствования физической формы;  
б – разные виды беговых нагрузок;  
в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья (+);  
г – упражнение для снижения массы тела.

**27. Основная задача стретчинга:**

а – развитие выносливости;

- б – укрепление мышечной ткани;
- в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);
- г – повышение эстетики тела.

**28. Что является средствами гимнастики?**

- а – все формы контроля со стороны педагога;
- б – ежедневный тренировочный процесс;
- в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы (+);
- г – возможности организма.

**29. Основные требования к гимнастическим терминам:**

- а – доступность, четкость, краткость (+);
- б – подробное раскрытие всех деталей;
- в – сформированность;
- г – точность.

**30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?**

- а – исходная позиция;
- б – основная стойка;
- в – равновесие (+);
- г – балансирование.

**31. Классификация видов гимнастики:**

- а – тренировочные;
- б – развивающие;
- в – основные;
- г – оздоровительные, развивающие, спортивные (+);

**32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:**

- а – упор;
- б – вис;
- в – опора (+);
- г – приседание.

**33. К какому виду гимнастики относят кувырки:**

- а – легкая атлетика;
- б – стретчинг;
- в – акробатика (+);
- г – аэробика.

**34. Вис это –**

- а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
- б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
- в – способ удерживания на снаряде;
- г – хват сверху на ширине плеч.

**35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:**

- а – комплекс;
- б – комбинация (+);
- в – каскад;
- г – упражнения.

**36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?**

- а – округлая спина;
- б – резкий толчок;
- в – группировка;
- г – опора о мат (+).

**37. Что относят к спортивным видам гимнастики?**

- а – ритмическая, танцевальная;
- б – спортивная, акробатическая;

в – художественная;  
г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

### Критерии оценивания студента по выполнению тестовых заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил верно на 55 – 70% вопросов. Оценка «хорошо» ставится, если студент дал правильный ответ на 71 – 85%. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно на 86% и более.

### Оценивание студента на зачете по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Студент демонстрирует: знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; твердые знания теоретического и практического материала; способность использовать спортивный инвентарь на практике; правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение решать практические задания; понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий; владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; логически последовательный подход к занятиям; умение выполнять практические задания; свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине не менее, чем на 60%.
<i>Незачтено</i>	Студент демонстрирует: отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; непонимание сущности заданий и упражнений; отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

**Текущий контроль студентов.** На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с рабочей программой

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и практические умения.

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой.

### **Оценивание студента на зачете по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к знаниям и критерии выставления оценок</b>
<i>Зачтено</i>	<p>Студент демонстрирует: знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; твердые знания теоретического и практического материала; способность использовать спортивный инвентарь на практике;</p> <p>правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение решать практические задания; понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий;</p> <p>владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; логически последовательный подход к занятиям; умение выполнять практические задания; свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике;</p> <p>способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.</p>
<i>Незачтено</i>	<p>Студент демонстрирует: отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; непонимание сущности заданий и упражнений; отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>неспособность использовать спортивный инвентарь на практике;</p>

	отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.
--	---