

**Приложение 2 к РПД Атлетическая гимнастика**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2023**

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

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Атлетическая гимнастика
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта	УК-7 ОПК-3	историю возникновения и становления атлетической гимнастики как системы физического воспитания и вида спорта	выполнять упражнения атлетической гимнастики; составлять программу тренировочных занятий	основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся	Конспект темы.
Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	УК-7 ОПК-3	технику выполнения упражнений атлетической гимнастики	выполнять упражнения атлетической гимнастики; составлять программу тренировочных занятий; корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений	основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические задания
Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся	УК-7 ОПК-3	особенности методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся	выполнять упражнения атлетической гимнастики; составлять программу тренировочных занятий; корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений	основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические задания
Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	УК-7 ОПК-3	средства самоконтроля и восстановления в атлетической гимнастике	подбирать диагностические методики для определения уровня физической подготовленности	методиками диагностики уровня физической подготовленности занимающихся	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические задания
Питание при занятиях атлетической гимнастикой	УК-7 ОПК-3	особенности организации питания в	подбирать диагностические методики для определения	методиками диагностики уровня физической	Конспект темы. Семинарские занятия.

		зависимости от целей тренировочного процесса	уровня физической подготовленности	подготовленности занимающихся	Практические задания
--	--	--	---------------------------------------	----------------------------------	----------------------

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки выполнения практической работы (каждая практическая работа может иметь от 2 до 11 заданий в зависимости от объема изучаемой темы). Каждое выполненное задание – 5 баллов.

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания в полном объеме без существенных ошибок	5
Выполнение задания полностью с несущественными ошибками	4
Выполнение задания не полностью без существенных ошибок	3
Выполнение задания не полностью с несущественными ошибками	2
Задание выполнено не полностью с существенными ошибками	1
Задание не выполнено	0

4.2. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
15	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не ответил на вопрос</li></ul>

#### 4.3. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил проблему;</li> <li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- затрудняется представить научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом.</li> </ul>

#### **4.4.Каталог инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой**

Каждое описание в каталоге оценивается в 0,5 балла.

#### **4.5.Глоссарий**

Каждый термин в глоссарии оценивается в 0,5 балла. Термины должны быть сгруппированы по темам, изученным в ходе курса.

#### **4.6.Картотека упражнений по атлетической гимнастике**

Каждое упражнение в каталоге оценивается в 0,5 балла. Упражнения должны быть сгруппированы по мышечным группам, на которые идет преимущественное воздействие.

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### **5.1. Типовая практическая работа:**

1.Составить комплекс атлетической гимнастики для обучающихся старшего школьного возраста.

2.Посторить микроцикл учебно- тренировочных занятий.

##### **5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:**

1. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.

2. Возрастные и гендерные особенности занимающихся и их влияние на тренировочный процесс.

3. Тренировка мужчин и женщин: разница и общность подходов.

3. Фармакологическая поддержка спортсменов: «за» и «против».

##### **5.3. Вопросы к зачету**

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.

2. Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе.

3. Атлетическая гимнастика в сузах и вузах.

4. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.

5. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.

6. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.

7. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.

8. Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.

9. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
10. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
11. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
12. Упражнения для развития грудных мышц.
13. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
14. Упражнения для мышц спины.
15. Упражнения для мышц ног.
16. Упражнения для мышц шеи.
17. Подготовка мест занятий.
18. Анатомо-физиологические особенности организма юношей.
19. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.
20. Методика обучения юношей упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.
21. Анатомо-физиологические особенности организма мужчин.
22. Методика первого года тренировочных занятий для мужчин.
23. Методика второго года тренировочных занятий для мужчин.
24. Методика третьего года тренировочных занятий для мужчин.
25. Анатомо-физиологические особенности женского организма.
26. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с женщинами.
27. Методика обучения женщин упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.
28. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
29. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
30. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.
31. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

### **5.3. Типовой пример оформления каталога инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой**

Кроссовер - блочный тренажер (две рамы, стоящие напротив друг друга соединенные перекладиной сверху), к грузам тянутся ручки на тросах.

В зависимости от упражнения, можно тренировать фактически все группы мышц. Можно выполнять базовые или изолированные упражнения.

### **5.4. Типовой пример оформления глоссария**

**Изолирующее упражнение** — упражнение, при котором ограничивается вовлечение в движение прочих мышц, кроме целевой. Чаще всего это односуставные упражнения. Как правило на тренажерах или с использованием специальных приспособлений, таких, например, как скамья Скотта.

### **5.5. Типовой пример картотеки упражнений по атлетической гимнастике**

Название упражнения: тяга верхнего блока перед собой (к груди)

Тип упражнения: изолированное.

Целевые мышцы: широчайшие мышцы спины

Участвующие мышцы: бицепс, плечи, средняя часть спины

Инвентарь: Тросовые тренажеры

Техника выполнения и методические указания

1. Сидя лицом к тренажеру (отрегулировать упор для ног под рост). Гриф верхнего блока взять хватом сверху

2. Исходное положение: сделать вдох и потянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад (прогиб в пояснице, туловище отклонить назад примерно на 20 градусов, грудь подать вперед) – сделать паузу и выдох по окончании движения; вернуть гриф в исходное положение, полностью выпрямляя руки, напрягая мышцы спины.

3. Выполните необходимое количество повторений.