

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.08.03

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика гимнастики

Разработчик (и):

Киевская Ольга Геннадьевна
ФИО

Профессор кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, профессор
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- основы методической деятельности в гимнастике; - федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике; - методику обучения технике гимнастических упражнений; - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи; - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике.	- планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе; - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь; - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты	- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей; - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена

			тестирования в гимнастике.			
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	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	- основы методической деятельности в гимнастике; - федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике; - методику обучения технике гимнастических упражнений; - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи; - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике.	- планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе; - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь; - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике.	- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей; - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- обучающийся не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Темы конспектов по дисциплине

1. Исторический обзор развития гимнастики»;
2. «Основы техники гимнастических упражнений»;
3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование»;
4. «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»;
5. «Особенности занятий гимнастикой с детьми различных возрастных групп»;
6. «Основы спортивной тренировки юных гимнастов»;
7. «Организация и проведение соревнований по гимнастике»;
8. «Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики»;
9. «Нетрадиционные виды гимнастики».

Пример оформления комплекса ОРУ

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Упр-е 1

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед хватом сверху

1 – наклон головы вперед

2 – и.п.

3 – тоже назад

4 – и.п.

5 – поворачивая гимнастическую палку вправо, наклон головы вправо

6 – и.п.

7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 2

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка к груди хватом сверху

1 – выдвигание подбородка вправо, гимнастическая палка вправо

2 – и.п.

3 – тоже вперед

4 – и.п.

5 – тоже влево

6 – и.п.

7 – тоже вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 3

И.п. – тоже

1 – 4 – круговое движение головой вправо вокруг вертикальной оси с круговым движением гимнастической палки слева направо

5 - 8 – тоже в другую

Повторить 6-8 раз

Упр-е 4

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – 3 – 3 пружинных поворота головы вправо, гимнастическая палка вперед

4 – и.п.

5 – 7 - тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 5

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – плечи вверх

2 – плечи вниз

3 – левое плечо вверх

4 – правое плечо вверх

5 – левое плечо вниз

6 – правое плечо вниз

7 – плечи вверх

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 6

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз широким хватом сверху

1 – 4 – выкрут в плечевом суставе назад

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

Упр-е 7

И.п. – тоже

1 – гимнастическая палка вперед

2 – гимнастическая палка вверх

3 – гимнастическая палка за голову

4 – гимнастическая палка вверх

5 – гимнастическая палка вперед

6 – гимнастическая палка к груди

7 – гимнастическая палка вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 8

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед вертикально хватом двумя руками за середину правая рука сверху

1 – руки в стороны, гимнастическая палка в правой руке

2 – 3 – 2 рывка руками назад

4 – и.п.

5 – 7 – тоже левой

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 9

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечи широким хватом сверху

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вправо, гимнастическая палка вверх

Продолжение приложения 3

2 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 10

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – правая назад на носок, гимнастическая палка вверх

2 – наклон туловища назад

3 – 4 – выпрямляясь, и.п.

5 – 8 – тоже с левой

Повторить 6-8 раз

Упр-е 11

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на лопатки широким хватом сверху
1 – 3 – 3 пружинных поворота туловища вправо
4 – и.п.
5 – 7 – тоже влево
8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 12

И.п. – тоже
1 – 4 – круговое движение туловищем вправо
5 – 8 – тоже влево
Повторить 6-8 раз

Упр-е 13

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка к груди хватом сверху
1 – приседание, гимнастическая палка вперед
2 – и.п.
3 – 4 - тоже
5 – 7 – 3 пружинных приседания, гимнастическая палка вперед
8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 14

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху
1 – выпад шагом правой вперед, гимнастическая палка вперед
2 – скручивание туловища вправо
3 – поворот туловища вперед
4 – и.п.
5 – 7 – тоже с левой
8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 15

И.п. – широкая стойка, гимнастическая палка на лопатки широким хватом сверху
1 – 3 – сгибая правую, 3 пружинных выпада
4 – и.п.
5 – 7 – тоже влево
8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 16

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед хватом сверху
1 – мах правой вперед
2 – и.п.
3 – тоже левой
4 – и.п.
5 – мах правой вправо
6 – и.п.
7 – тоже левой
8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 17

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху
1 – прыжком ноги врозь, гимнастическая палка вверх
2 – прыжком и.п.

Повторить 10-12 раз

Упр-е 18

И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс; гимнастическая палка на полу справа

1 – прыжок на двух через гимнастическую палку вправо

2 – прыжком и.п.

Повторить 10-12 раз

Упр-е 19

И.п. – тоже

1 – 3 – 3 прыжка на двух через гимнастическую палку вперед с продвижением вперед

4 – прыжком поворот на 180 градусов

5 - 8 – тоже

Повторить 6-8 раз

Ходьба на месте в сочетании с упражнением на восстановление дыхания: 1-4 – руки через стороны вверх, вдох; 5-8 – руки через стороны вниз, выдох.

Пример оформления комплекса строевых упражнений

Комплекс строевых упражнений на 16 счетов.

1,2,3 – три шага вперед с левой ноги;

4 – приставить правую;

5-6 – поворот направо;

7-8 – поворот налево;

9,10,11 – три шага вперед с левой ноги;

12 – приставить левую;

13-14 – поворот налево;

15-16 – поворот направо.

Примеры типовых заданий бланочного тестирования

Выполните тестовое задание закрытого типа, выбрав один (или по необходимости два) правильный ответ из 4х предложенных.

1. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры;
- б) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры, музыкальное сопровождение занятий;
- в) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры, музыкальное сопровождение занятий, слова педагога;
- г) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, слова педагога;

2. К оздоровительным видам гимнастики относятся:

- а) гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза; лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика;
- б) основная гимнастика, женская гимнастика, гимнастика с профессиональной направленностью, атлетическая гимнастика;
- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, аэробика;
- г) ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, фитнес-аэробика, шейпинг.

3. К требованиям, предъявляемым к гимнастической терминологии, относятся:

- а) краткость, стабильность, логичность;
- б) простота использования, автоматизированность;
- в) простота и доступность;
- г) краткость, доступность, точность.

4. Обобщенная запись упражнений:

- а) предусматривает запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
- б) подразумевает точную запись упражнений по счетам;
- в) предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком;
- г) предполагает сокращение всех или почти всех терминов.

5. Условная сокращенная запись упражнений предусматривает:

- а) запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
- б) сокращение всех или почти всех терминов;
- в) изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение;
- г) точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных.

6. Оздоровительный вид гимнастики, направленный на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность:

- а) вводная гимнастика;
- б) основная гимнастика;
- в) гигиеническая гимнастика;
- г) физкультминутка.

...

Ключ к примерным тестовым заданиям:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ	в	а	г	а	б	а

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов и правила сокращения.
7. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация). Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
8. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
9. Характеристика специальных способностей гимнаста.
10. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
11. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
12. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
13. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
14. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды.
15. Урок гимнастики школе. Основные задачи урока, общие требования к уроку. Организация урока и способы управления занимающимися. Способы организации учебного труда на уроке.

16. Структура урока гимнастики в школе. Педагогический контроль и анализ урока.
17. Содержание урока гимнастики в школе. Подготовка учителя к уроку гимнастики.
18. Методика подготовки и проведения подготовительной части урока.
19. Методика подготовки и проведения основной части урока.
20. Методика подготовки и проведения заключительной части урока.
21. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация ОРУ). Правила записи ОРУ.
22. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
23. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
24. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ без предметов (каждое упражнение на 8 счетов).
25. Составить и записать графической записью 4 ОРУ без предметов (каждое упражнение на 8 счетов).
26. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ с гимнастической палкой (каждое упражнение на 8 счетов).
27. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ с мячом (каждое упражнение на 8 счетов).
28. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ в сцеплении (каждое упражнение на 8 счетов).
29. Характеристика и методика проведения ОРУ с предметами.
30. Характеристика и методика проведения ОРУ в сцеплении.
31. Характеристика и методика проведения ОРУ в движении.
32. Особенности занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
33. Особенности занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
34. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
35. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
36. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
37. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
38. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
39. Спортивная тренировка и её этапы (их характеристика).
40. Структура тренировочного процесса.
41. Учет результатов учебно-тренировочной работы.
42. Документы планирования по гимнастике в школе.
43. Формы внеклассной работы по гимнастике в школе.
44. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.
45. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
46. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).
47. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).
48. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям учащихся начальных классов.
49. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям мальчиков в 5-9 классах.
50. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям девочек в 5-9 классах.
51. Техника и методика обучения опорным прыжкам.
52. Правила составления акробатических комбинаций. Составить и записать комбинацию по акробатике для учащихся младших классов.