

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 – 2022

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

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Здоровьесбережения и адаптивной физической культуры
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	2022

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. Выполнение контрольных нормативов
Контроль 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. Функциональные тесты и пробы.

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки выполнения нормативов.

№	Норматив	«3»		«2»		«1»	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Отжимания в упоре лежа, кол-во	45	40	33	30	27	34
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	50	45	38	36	32	31
3	Приседания на одной ноге, кол-во на каждую	20	15	17	12	14	9
4	Тест Купера, мин.	≤ 3	≤3.30	≤3.30	≤4.00	>4.00	>4.30
5	Отжимания на брусьях	15	12	13	10	11	8
6	Отжимания от скамьи, руки в упоре сзади, кол-во	30	20	27	17	24	14
7	Удержание положение «лодочка» на животе, сек.	50	50	47	47	44	44
8	Удержание выпрямленных ног на высоте 20-25 см. от пола в положении лежа на спине в упоре на локтях, сек	35	32	32	29	29	26
9	Удержание положения приседа с опорой на стену «стульчик», сек	70	70	65	65	60	60
10	Приседания с выпрыгиванием за 1 мин.	≥30	≥28	≥28	≥26	<26	<24
11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	8	6	16	11	8
	или «Мостик», см	80	50	86	55	90	60
12	Жим штанги лежа, кол-во (60% от веса)	10	10	8	8	6	6
13	Приседания со штангой на плечах, кол-во (60% веса)	10	10	8	8	6	6
14	Становая тяга, кол-во (75% от веса)	10	10	8	8	6	6
15	Толчок гири вес 16 кг, кол-во в весовой категории	По таблице					
16	Вис на перекладине в блоке, сек	61	42	60	41	58	38
17	Подтягивания в висе (для девушек- на низкой перекладине)	16	19	13	13	9	9
18	Рывок гири (юноши – 16 кг, девушки – 8 кг)	44	36	26	18	20	12
19	Функциональные тесты и пробы, кол-во	3	3	2	2	1	1

Весовая категория, ≤ кг	3	2	1
Толчок в/к 48	14	10	6
Толчок в/к 53	20	16	12
Толчок в/к 58	24	20	16
Толчок в/к 63	26	22	18
Толчок в/к 68	30	24	20
Толчок в/к 73	35	31	27
Толчок в/к 78	38	34	30
Толчок в/к 85	42	38	34
Толчок в/к 95	46	42	38
Толчок в/к 105	50	46	42

4.2. Перечень функциональных тестов и проб.

1. Оценка физического состояния (Д.Н. Давиденко).
2. Гарвардский степ- тест.
3. PWC₁₇₀.
4. Степ- тест определения МПК.
5. Проба Генчи.
6. Проба Ромберга.
7. Проба Яроцкого.
8. Проба Мартинэ.
9. Ортостатическая и клиностатаическая пробы.
10. Проба Летунова.
11. Тест- проба Руфье.
12. Проба Д.К. Серкина.

4.3. Критерии оценки на зачете. Зачет проводится в виде тестирования.

Необходимо ответить на 40 вопросов по темам дисциплины. Каждый правильный ответ – 1 балл.

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. Типовые контрольные нормативы:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине: Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное

положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии "голова - туловище - ноги";
- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

5.2. Типовые функциональные тесты и пробы:

1. Проба Яроцкого. Обеспечение: секундомер. Условия проведения: в состоянии психоэмоционального покоя. 1- В положении стоя, с закрытыми глазами обследуемый начинает вращательные движения головой (в любую сторону) в быстром темпе, до нарушения. 2- Зафиксировать время сохранения устойчивого положения тела обследуемого. Оценка результата: до 28 секунд – молодые, нетренированные люди, 90 секунд и более – тренированные спортсмены.

2. Клиностатическая проба. Обеспечение: кушетка, секундомер. Условия проведения: в условиях физического и эмоционального покоя, после 5 - 10 минут отдыха. Ход работы: 1- Определить показатель частоты сердечных сокращений обследуемого в положение сидя. 2- Определить показатель частоты сердечных сокращений обследуемого за последние 15 секунд по истечению 5-минутного пребывания обследуемого в вертикальном положении. 3- Определить частоту сердечных сокращений за первые 15 секунд после перехода обследуемого в горизонтальное положение.

3. Проба Мартинэ - Кушелевского (мин). Обеспечение: секундомер, фонендоскоп, сфигмоманометр. Условия проведения: проба проводится в условиях физического и эмоционального покоя, после 5 - 10 минут отдыха. 1- Определить показатель ЧСС в состоянии покоя. Измерения проводят с десятисекундными интервалами до тех пор, пока не будут получены три одинаковые цифры (напр.: 12-12-12 или 12-11-12), что свидетельствует о состоянии физиологического покоя обследуемого. 2- Определить показатель АД через 1,5 минуты после наложения манжеты (время, необходимое для исчезновения тактильного рефлекса). 3- Не снимая манжеты, обследуемый выполняет 20 глубоких приседаний в

течение 30 секунд, во время приседания руки должны быть вытянуты вперед, при выпрямлении опускаются вниз. 4- После выполнения физической нагрузки, в положении сидя, в течение первых 10 секунд 1-й минуты восстановительного периода зафиксировать показатель ЧСС обследуемого. На протяжении следующих 40 секунд 1-й минуты восстановительного периода зафиксировать показатель АД. 5- Далее, показатель ЧСС фиксировать в последние 10 секунд первой минуты, и, далее, с 10-секундными интервалами, на протяжении 2 и 3 минуты восстановительного периода до исходного показателя ЧСС в состоянии покоя, при этом показатель должен повториться 3 раза подряд. 6- После истечения 3-й минуты восстановительного периода зафиксировать показатель АД обследуемого.

5.3. Типовые вопросы к зачетному тесту

1. Система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья – это...?
2. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности атлетов в процессе выполнения упражнений, называется...?
3. В атлетической гимнастике суммарным весом поднятых за отдельное занятие отягощений называют...?
4. После больших нагрузок организм обычно восстанавливается через...?
5. Метод обучения, при котором упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных и подводящих упражнений, называется...?
6. Сила – это...?
7. Упражнение «французский жим» развивает...?
8. Упражнения на развитие внутренней части грудной мышцы...?
9. Упражнения на развитие большой круглой мышцы спины...?
10. Основным источником энергии и строительным материалом при занятиях силовыми упражнениями является...?
11. В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения...?
12. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...?
13. Разгибает руку в локтевом суставе...?
14. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять...?
15. Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма - это...?

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.