

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой



С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Теория и методика обучения гимнастике»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **4 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Цели и задачи гимнастики.
2. Расскажите о средствах гимнастики.
3. Расскажите о видах гимнастики и приведите наглядные примеры.
4. Расскажите об истории возникновения и становления гимнастики.
5. Объясните, пожалуйста, значение национальных систем гимнастики.
6. Расскажите о Гимнастике в России до 1917 года.
7. Расскажите о Гимнастике в России после 1917 года.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Обучение акробатическим элементам (кувырок вперёд).
2. Уметь применить общеразвивающие упражнения для подготовки к разучиванию акробатическим элементам.
3. Обучение акробатическим элементам (кувырок назад).
4. Обучение акробатическим элементам (стойка на голове и руках).
5. Обучение акробатическим элементам (колесо, рондат).
6. Обучение выполнению (Разбег и приземление) в опорном прыжке.
7. Обучение выполнению и страховка в опорном прыжке. (Наскок на мостик и толчок двумя ногами, толчок руками).

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. На основе типовой структуры занятия по гимнастике, составить план конспект. Задачи занятия. Части занятия. Конспект занятия.
2. Подготовительная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в подготовительной части занятия, общие требования к проведению подготовительной части занятия, последовательность команд). Показ подготовительной части занятия.

3. Основная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в основной части занятия, общие требования к проведению основной части занятия, последовательность команд). Показ основной части занятия.

4. Заключительная часть занятия. (Задачи, средства и общие требования к проведению заключительной части занятия). Показ заключительной части занятия.

5. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике при выполнении прыжков через коня различной длины.

6. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

7. Совершенствование акробатических элементов в вольных упражнениях. Демонстрация навыков применения страховки.

## **5 семестр**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

2. Расскажите о классификации и характеристики общеразвивающих упражнений.

3. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на параллельных брусьях у мужчин и разновысоких брусьях у женщин.

4. Расскажите о назначении и классификации строевых упражнений.

5. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.

6. Объясните, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях спортивной гимнастикой на кольцах у мужчин и опорном прыжке у женщин.

7. Расскажите, пожалуйста, о каком-нибудь выдающемся гимнасте и гимнастке.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Составление упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазового пояса.

2. Уметь применить упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Методика проведения общеразвивающих упражнений и способы обучения общеразвивающим упражнениям

4. Построения и перестроения. Способы построений и перестроений. Уметь перестраивать группу.

5. Уметь провести общеразвивающие упражнения в основной части занятия из исходных положений стоя и в партере с предметами.

6. Виды передвижений. Размыкания и смыкания. Уметь применить на группе.

7. Содержание занятий в ритмической гимнастике. Умение применить физические упражнения под музыкальное сопровождение.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Приобретение и совершенствование необходимых навыков при выполнении упражнений на снарядах.

2. Совершенствование навыков в подвижных играх с предметами, различными эстафетами.

3. Составление плана-конспекта по гимнастике с построением и перестроением, беговыми и прыжковыми упражнениями в подготовительной части.

4. Составление плана-конспекта по гимнастике с общеразвивающими упражнениями с предметами.

5. Составление плана-конспекта по гимнастике с восстановительными процедурами и методиками, различными упражнениями в заключительной части.

6. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими акробатическими элементами в основной части занятия.

7. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими элементами на снарядах в основной части занятия.

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **4 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Строевые упражнения в гимнастике – это:

1) несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений.

2) одно из средств гимнастики, используемое для воспитания дисциплины и организованности.

3) важные двигательные умения и навыки, выполняемые с целью общей физической подготовки.

2. Общеразвивающие упражнения – это:

1) координационно-несложные двигательные действия. Это упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, с использованием гимнастического и тренажерного оборудования.

2) координационно-сложные двигательные действия.

3) упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки.

3. Под термином в гимнастике принято понимать:

1) краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

2) условное описание названий снарядов, инвентаря, общих понятий и формы записи упражнений.

3) подробное описание упражнения или соединения упражнений.

4. Исходные положения – это:

1) стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

2) положения занимающихся на согнутых или прямых ногах.

3) переходы в упор из виса или из более низкого упора в более высокий.

5. Сед – это положение занимающегося:

1) сидя на полу или на снаряде.

2) в упоре углом на полу или на снаряде.

3) в согнутом положении тела: колени к плечам, локти прижаты, захват за голени.

6. Упор – это положение занимающегося:

- 1) в котором его плечи выше точек опоры.
- 2) в котором его плечи на уровне опоры.
- 3) в котором его плечи ниже точек опоры.

7. Наклон – это:

- 1) гимнастический термин, обозначающий сгибание тела.
- 2) положение занимающегося стоя на одной, руки в стороны.
- 3) дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

8. Равновесие – это:

- 1) устойчивое положение занимающегося на одной ноге.
- 2) положение занимающегося, когда он стоит на носках, а туловище наклонено вперед.
- 3) положение занимающегося с предельно разведенными ногами.

9. Вис – это положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся:

- 1) ниже точек хвата.
- 2) на уровне хвата.
- 3) ниже оси вращения.

10. Под страховкой понимают:

- 1) готовность преподавателя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.
- 2) готовность занимающегося оказать помощь исполнителю упражнения.
- 3) наблюдение преподавателя за исполнением упражнения занимающимся.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Строй в гимнастике – это:

- 1) установленное размещение занимающихся для совместных действий.
- 2) равномерное размещение занимающихся на площадке.
- 3) передвижение колонны в определенном направлении.

2. Фланг в гимнастике – это:

- 1) правая и левая оконечности строя.
- 2) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
- 3) расстояние по фронту между занимающимися.

3. Шеренга в гимнастике – это:

- 1) строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
- 2) строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого в затылок.
- 3) строй, в котором занимающиеся размещены спиной друг к другу.

4. Интервал в гимнастике – это:

- 1) расстояние по фронту между занимающимися в шеренге.
- 2) расстояние в глубину между занимающимися при перестроении.
- 3) расстояние между занимающимися в колонне по одному.

5. Колонна в гимнастике – это:

- 1) строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.
- 2) строй, в котором занимающиеся расположены спиной друг к другу.

3) строй, в котором занимающиеся расположены лицом в разные стороны.

6. Дистанция в гимнастике – это:

- 1) расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).
- 2) расстояние между занимающимися в глубину (в шеренге).
- 3) расстояние между занимающимися при выполнении общеразвивающих упражнений.

7. Направляющий в гимнастике – это:

- 1) занимающийся, идущий в колонне первым.
- 2) занимающийся, который лучше всех выполняет упражнения.
- 3) занимающийся, идущий рядом с колонной.

8. Замыкающий в гимнастике – это:

- 1) занимающийся, идущий в колонне последним.
- 2) занимающийся, который хуже всех выполняет упражнения.
- 3) занимающийся, идущий в конце рядом с колонной.

9. Строевые приемы в гимнастике – это:

- 1) команды или распоряжения, которые обычно подаются голосом или сигналом.
- 2) действия преподавателя по организации занятия.
- 3) размещение занимающихся в определенном порядке.

10. Построения в гимнастике – это:

- 1) действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя.
- 2) действия занимающихся при выполнении гимнастических упражнений.
- 3) действия занимающихся для выполнения фигурной маршировки.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Перестроения в гимнастике – это:

- 1) переходы из одного строя в другой.
- 2) переходы с одного гимнастического снаряда к другому.
- 3) действия занимающихся по изменению строя.

2. Размыкания в гимнастике – это:

- 1) способы увеличения интервала или дистанции строя.
- 2) способы уменьшения интервала или дистанции строя.
- 3) способы выполнения упражнений в разомкнутом строю.

3. Смыкания в гимнастике – это:

- 1) приемы уплотнения разомкнутого строя.
- 2) приемы, выполняемые в движении в определенном направлении.
- 3) приемы, которые помогают выравнивать строй.

4. Гимнастические упражнения на снарядах подразделяются на следующие группы:

- 1) статические и силовые упражнения, маховые упражнения.
- 2) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость.
- 3) упражнения на гибкость, равновесия, упоры.

5. Кувырок в гимнастике – это:

- 1) вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.
- 2) вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета.
- 3) вращательное движение тела назад с опорой на руки.

6. Стойка на голове – это:

- 1) вертикальное положение тела ногами вверх с опорой на голову и руки.
- 2) вертикальное положение тела ногами вверх с опорой на голову.
- 3) вертикальное положение тела ногами вверх с опорой на лопатки и руки.

7. Подготовительная часть занятия в гимнастике – это:

- 1) часть занятия, в которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению задач основной части занятия.
- 2) часть занятия, в которой осуществляется разучивание сложных гимнастических упражнений.
- 3) часть занятия, в которой проводятся специальные упражнения с целью восстановления деятельности всех систем и функций организма занимающихся.

8. Основная часть занятия в гимнастике – это:

- 1) наиболее продолжительная часть, в которой решаются главные задачи занятия, стоящие перед занимающимися в данный период.
- 2) короткая часть занятия, где занимающиеся совершенствуют силовую подготовку.
- 3) часть занятия, где занимающиеся восстанавливаются от предыдущих силовых нагрузок.

9. Заключительная часть занятия в гимнастике – это:

- 1) часть занятия, в которой проводятся специальные упражнения с целью восстановления деятельности всех систем и функций организма занимающихся, а также подведение итогов занятия.
- 2) часть занятия, в которой проводятся специальные упражнения с целью повышения физического развития занимающихся.
- 3) часть занятия, в которой проводятся специальные упражнения на гибкость, ловкость и выносливость.

10. Гимнастика в нашей стране классифицируется по следующим видам:

- 1) оздоровительно-развивающие, оздоровительные, спортивные.
- 2) спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, аэробика.
- 3) гигиеническая, лечебная, реабилитационно-восстановительная.

## 5 семестр

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)**

1. Помощь в гимнастике – это:

- 1) поддержка, подталкивание, «проводка», занимающегося по траектории выполняемого упражнения.
- 2) готовность занимающегося оказать помощь исполнителю упражнения.
- 3) наблюдение преподавателя за исполнением упражнения занимающимся.



2. К терминологии в гимнастике предъявляются следующие требования:

- 1) доступность, точность, краткость.
- 2) полное объяснение, квалификация занимающихся, разговорный язык.
- 3) грамматически точный язык, сокращенное название, интернациональные слова.

3. Положение рук, ног, носков, ладоней не указывается:

- 1) если оно соответствует установленному стилю.
- 2) если оно не соответствует установленному стилю.
- 3) на снарядах.

4. Положение «Ладони внутрь» не указывается:

- 1) в положении руки вниз, вперед, назад, вверх.
- 2) в положении руки в стороны, влево, вправо.
- 3) если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

5. Средства гимнастики – это:

- 1) физические упражнения.
- 2) гимнастические снаряды.
- 3) спортивные залы и оборудование.

6. Методы в гимнастике – это:

- 1) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.
- 2) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, слова педагога.
- 3) естественные силы природы, гигиенические процедуры, формирование организаторских умений и навыков.

7. К основным отличительным особенностям гимнастики относятся:

- 1) многообразие упражнений, разностороннее воздействие на организм, возможность относительно точного регулирования физической нагрузки.
- 2) выполнение упражнений на снарядах, со снарядами, без снарядов.
- 3) применение в занятиях игрового метода, возможность заниматься в закрытых помещениях, воспитание смелости.

8. К основным задачам гимнастики относятся:

- 1) гармоническое развитие форм и функций организма человека, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- 2) обучение сложным гимнастическим упражнениям, воспитание смелости, общая физическая подготовка.
- 3) выполнение упражнений на гимнастических снарядах, обучение акробатическим упражнениям, обучение дисциплинированности.

9. Наиболее распространенный способ образования терминов:

- 1) придание нового терминологического значения существующим словам.
- 2) применение иностранного слова.
- 3) применение сокращенного слова родного языка.

10. Термины прыжков и соскоков в гимнастике определяются следующим образом:

- 1) в зависимости от положения тела в фазе полета.
- 2) в зависимости от положения рук и ног в фазе полета.
- 3) в зависимости от приземления.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)**

1. Подскок в гимнастике – это:
  - 1) небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.
  - 2) высокий прыжок с продвижением вперед.
  - 3) длинный прыжок через препятствие.
2. Опорный прыжок в гимнастике – это:
  - 1) прыжок, который выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками о прыжковый гимнастический снаряд.
  - 2) прыжок, который выполняется в свободном полете после отталкивания ногами.
  - 3) прыжок ноги врозь, согнув ноги, переворотом.
3. Последовательность правильной записи общеразвивающих упражнений:
  - 1) исходное положение, название движения, направление, конечное положение.
  - 2) название движения, направление, конечное положение.
  - 3) сначала основное движение, затем положение рук и в конце положение ног.
4. Команды в гимнастике разделяются на следующие части:
  - 1) предварительные и исполнительные.
  - 2) первую и вторую части.
  - 3) основные и дополнительные.
5. Предварительная команда в гимнастике подается:
  - 1) отчетливо, громко и несколько протяжно.
  - 2) спокойно, негромко и обрывисто.
  - 3) очень громко, повелительно и твердо.
6. Исполнительная команда в гимнастике подается:
  - 1) после небольшой паузы, громко, энергично и обрывисто.
  - 2) сразу после предварительной, протяжно и громко.
  - 3) отчетливо, негромко и несколько протяжно после большой паузы.
7. При подаче команд на перестроение необходимо соблюдать следующую последовательность:
  - 1) название строя, направление движения, способ исполнения.
  - 2) способ исполнения, название строя, направление движения.
  - 3) направление движения, способ исполнения, название строя.
8. При подаче команд на размыкание необходимо соблюдать следующую последовательность:
  - 1) направление, величина интервала, способ исполнения.
  - 2) величина интервала, способ исполнения, направление.
  - 3) способ исполнения, направление, величина интервала.
9. Команда в движении «налево» («направо») выполняется:
  - 1) движением в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении.
  - 2) движением в указанную сторону без поворота в самом движении.
  - 3) движением в указанную сторону с последующим поворотом после дополнительной команды.

10. Команда в движении «влево» («вправо») выполняется:
- 1) движением в указанную сторону без поворота, то есть боком.
  - 2) движением в указанную сторону с последующим поворотом после дополнительной команды.
  - 3) движением в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)**

1. Основные формы записи гимнастических упражнений:
  - 1) обобщенная запись, конкретная терминологическая запись, сокращенная запись, графическая запись, сочетание текстовой и графической записи.
  - 2) специальная запись упражнений на снарядах, специфическая запись, запись вольных упражнений и упражнений художественной гимнастики.
  - 3) запись с уточнениями отдельных элементов, неполная запись, запись терминами, графическое изображение элементов на снарядах.
2. Команда «Обычным шагом – Марш!» применяется:
  - 1) при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.
  - 2) при переходе с движения противоходом к передвижению прямо.
  - 3) при переходе с движения прямо на движение в обход.
3. Команда «Направляющий, на месте!» подается:
  - 1) когда передвигающуюся группу необходимо сомкнуть на дистанцию в один шаг.
  - 2) перед тем как остановить группу.
  - 3) перед тем как дать новое задание в движении.
4. Команда «Прямо!» с движения на месте подается:
  - 1) под левую ногу, выполняется шаг правой ногой на месте и затем левой ногой начинается движение вперед.
  - 2) под левую ногу и с правой ноги начинается движение вперед.
  - 3) под правую ногу и шагом левой вперед начинается движение.
5. По команде «Отставить!» занимающиеся производят следующие действия:
  - 1) принимают предшествующее ей положение.
  - 2) принимают положение соответствующее основной стойке.
  - 3) принимают положение, соответствующее команде «Вольно».
6. Для поворота кругом в движении подается исполнительная команда «Марш!» под:
  - 1) правую ногу.
  - 2) левую ногу.
  - 3) любую ногу.
7. Спортивная тренировка в гимнастике это:
  - 1) многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства.
  - 2) многократное повторение изученных элементов и связок.
  - 3) учебные, учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеурочные и внесоревновательные мероприятия.

8. Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) укрепление здоровья гимнастов, изучение новых элементов, соединений, непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.
- 2) показать высокий результат на соревнованиях.
- 3) успешно пройти отбор в сборную команду города, области, страны.

9. Для решения задач подготовки квалифицированных гимнастов применяются следующие средства гимнастики:

- 1) общеразвивающие и специальные упражнения, слово педагога-тренера, музыкальное сопровождение занятий, условия для занятий гимнастикой.
- 2) подводящие упражнения, специальные упражнения, элементы и связки.
- 3) упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения.

10. На успехи в подготовке гимнастов оказывают влияние:

- 1) условия тренировочного процесса, качество государственного планирования и материальное обеспечение, спортивные соревнования, отдых и восстановление, подготовка и переподготовка педагогических кадров.
- 2) материальное обеспечение, спортивные соревнования, усердие гимнаста, квалификация тренера, классификационная программа.
- 3) научное обеспечение процесса обучения, время тренировок, условия тренировочных занятий, общение с товарищами по команде, качество разработанного планирования.

#### **4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.