

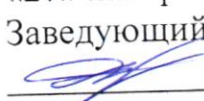
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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)**

**«Атлетическая гимнастика»**

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

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

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

**Разработчик(и):**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Миронов', is written over a horizontal line.

## **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)**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)**

1. История силовых упражнений.
2. Тренажеры и технические устройства в физической культуре.
3. Комплексы упражнений на тренажерах - новое направление лечебной физкультуры.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей у старшеклассников
5. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с людьми молодого и зрелого возрастов.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)**

1. Назначение и содержание частей занятия атлетической гимнастики. Формы занятий атлетической гимнастикой
2. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
3. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.
4. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с учащимися старших классов.
5. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)**

1. Демонстрация техники и методики выполнения жимов.
2. Демонстрация техники и методики приседаний.
3. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц спины
4. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)**

1. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц бедра.
2. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.
3. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц живота и голени.
4. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для растягивания мышечносвязочного аппарата.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)**

1. Мышечная сила рук характеризует степень развития мышечной системы. Она измеряется кистевым (ручным) динамометром в кг. Производят 2–3 измерения; учитывают максимальный показатель.

Провести оценку уровня развития силовых способностей динамометром Коллена (кистевая динамометрия).

2. Определить индекс силы кисти.
3. Становая сила определяет силу мышц бедер, ягодичных мышц и разгибателей спины; она измеряется становым динамометром.  
Провести оценку уровня развития силовых способностей становым динамометром.
4. Определить индекс становой силы.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)**

Выполнение контрольных упражнений.

для юношей:

1. Подтягивание в висе (количество раз)
2. Прыжок в длину с места (м)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
4. Из вися на гимнастической стенке удержание вися углом (секунды)

для девушек:

1. Вис на перекладине (секунды)
2. Прыжок в длину с места (м)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)
4. Из вися на гимнастической стенке удержание вися углом (секунды)

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

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)**

1. Строй в гимнастике – это:

- а) становленное размещение занимающихся для совместных действий
- б) равномерное размещение занимающихся на площадке
- в) передвижение колонны в определенном направлении

2. Фланг в гимнастике – это:

- а) правая и левая оконечности строя
- б) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом
- в) расстояние по фронту между занимающимися

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)**

1. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

2. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

3. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

4. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

5. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)**

1. Упражнения на развитие трицепса голени
  - а) разгибание голени сидя
  - б) подъем на носки стоя
  - в) жим стопами в тренажере
2. Упражнения на развитие ягодичной мышцы
  - а) выпады со штангой на плечах
  - б) выпады с гантелями
  - в) разведение ног в тренажере
3. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) жим штанги из-за головы
  - б) жим штанги с груди сидя
  - в) подъем гантелей в стороны
4. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) жим гантелей сидя
  - б) подъем гантелей вперед попеременно
  - в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
5. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) разведение рук с гантелями в наклоне
  - б) жим штанги сидя из-за головы
  - в) разгибание руки с гантелью из-за головы

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)**

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
  - а) поллувер в тренажере
  - б) отжимание от пола
  - в) жим штанги на наклонной скамье
2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы
  - а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
  - б) разведение гантелей лежа
  - в) жим штанги, лежа с уклоном
3. Упражнения на развитие нижнего пресса
  - а) подъем прямых ног в упоре
  - б) подъем ног на наклонной скамье
  - в) боковые наклоны стоя с гантелью
4. Упражнения на развитие верхнего пресса
  - а) сворачивания туловища с верхним блоком
  - б) развороты туловища с грифом
  - в) подъемы туловища на наклонной скамье
5. Упражнения на развитие бицепса плеча

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)**

1. Подать команды на выполнение следующих строевых упражнений:
  - Построение в одну шеренгу.
  - Равнение на оба фланга и середину.
  - Повороты на месте.

2. Провести на группе комплекс общеразвивающих упражнений.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)**

1. Составить план-конспект занятия.
2. Составить тренировочную программу по атлетической гимнастике для старшеклассников.

**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.