

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)**

**«Гимнастика»**

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

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

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

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

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)**

### **2 семестр**

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

1. Объясните, пожалуйста, значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Расскажите о средствах гимнастики.
3. Расскажите о видах гимнастики и приведите наглядные примеры.
4. Расскажите об истории возникновения и становления гимнастики.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Цели и задачи гимнастики.
2. Объясните, пожалуйста, значение национальных систем гимнастики.
3. Расскажите о Гимнастике в России до 1917 года.
4. Расскажите о Гимнастике в России после 1917 года.

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

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Объясните способы образования терминов. Правила применения и сокращения терминов.
3. Правила и формы терминологической записи упражнений.
4. Расскажите о терминах общеразвивающих и вольных упражнений.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Расскажите и по возможности покажите основные термины акробатических упражнений.
2. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.
3. Объясните характеристику наиболее важных форм занятий гимнастикой.

4. Расскажите и по возможности покажите основные термины упражнений на снарядах.

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

1. На основе типовой структуры занятия по гимнастике, составить план конспект.
2. Задачи занятия. Части занятия. Конспект занятия.
3. 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.
4. 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.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Заключительная часть занятия. (Задачи, средства и общие требования к проведению заключительной части занятия). Показ заключительной части занятия.
2. Рассказать о методических особенностях гимнастики. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы обучения. Методы обучения в гимнастике.
3. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.
4. Страховка и помощь в гимнастике. Обучение приемам страховки и помощи.

### 3 семестр

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

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма.
2. Меры по предупреждению травм.
3. Расскажите о классификации и характеристики общеразвивающих упражнений.
4. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Расскажите о назначении и классификации строевых упражнений
2. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.
3. Физическая подготовка гимнаста
4. Техническая подготовка гимнаста.

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

1. Составление упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазового пояса.
2. Уметь применить упражнения для туловища. Упражнения для формирования пра-

вильной осанки.

3. Методика проведения общеразвивающих упражнений и способы обучения общеразвивающим упражнениям

4. Построения и перестроения.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Способы построений и перестроений. Уметь перестраивать группу
2. Развитие физических качеств в художественной гимнастике.
3. Виды передвижений. Размыкания и смыкания. Уметь применить на группе.
4. Содержание занятий в ритмической гимнастике. Умение применить физические упражнения под музыкальное сопровождение.

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

1. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с использованием предметов.
2. Психологическая подготовка гимнаста. Особенности применения на соревнованиях различного масштаба.
3. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
4. Кувырок вперед. Кувырок назад.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Прыжки в художественной гимнастике и их совершенствование различными способами.
2. Тренировочные нагрузки в художественной и ритмической гимнастике, и методы их регистрации.
3. Совершенствование акробатических элементов с помощью круговых тренировок.
4. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике.

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

### **2 семестр**

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

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Кувырок вперед. Кувырок назад.
2. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Стойка на голове и руках.
3. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений Стойка на руках махом одной, толчком другой.
4. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед из стойки на руках.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок назад через стойку на руках.
2. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Переворот в сторону
3. Физическая, техническая и психологическая подготовка гимнаста при выполнении акробатических элементов.
4. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.

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

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)

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Обучение акробатическим элементам (колесо, рондат)
2. Обучение выполнению (Разбег и приземление) в опорном прыжке.
3. Обучение выполнению и страховка в опорном прыжке. (Наскок на мостик и толчок двумя ногами, толчок руками).
4. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.

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

1. Совершенствование акробатическим элементам в вольных упражнениях. Уметь применить страховку.
2. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через козла и коня в ширину.
3. Регулирование физической нагрузки при занятиях на снарядах.
4. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.
2. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка согнув ноги через коня в длину толчком о дальнюю часть.
3. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике, при выполнении прыжков через коня различной длины

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

### **3 семестр**

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

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на параллельных брусьях у мужчин и разновысоких брусьях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

2. Расскажите, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на перекладине у мужчин и бревне у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

3. Расскажите, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях по гимнастике на коне у мужчин и вольных упражнениях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

4. Объясните, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях спортивной гимнастикой на кольцах у мужчин и опорном прыжке у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

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

2. Знания, умения, навыки. Область применения. Возможность применения знаний, умений и навыков при прохождении практики в образовательном учреждении.

3. Физическая, техническая и психологическая подготовка гимнаста при выполнении элементов на снарядах.

4. 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.

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

1. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на перекладине, у женщин на бревне.

2. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на параллельных, и у женщин на разновысоких брусьях.

3. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин и у женщин в опорном прыжке.

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

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных акробатических элементов у мужчин, и у женщин в вольных упражнениях.

2. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на коне и кольцах.

3. Уметь провести на группе подготовительную и заключительную части занятия.
4. Уметь провести общеразвивающие упражнения в основной части занятия из исходных положений стоя и в партере с предметами.

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

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.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Составление плана-конспекта по гимнастике с восстановительными процедурами и методиками, различными упражнениями в заключительной части.
2. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими акробатическими элементами в основной части занятия.
3. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими элементами на снарядах в основной части занятия.
4. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.

**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.