

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»

«24» января 2023г., протокол №6
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: 440301-01-23

Тула 2023 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.