Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:44:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Кудинов Степан Иванович

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Прикладные виды гимнастики»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладные виды гимнастики» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Задачи ФОС для промежуточной аттестации – контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:

- терминологию, применяемую в прикладных видах гимнастики;
- средства прикладных видов гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения прикладным упражнениям.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:

- показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики;
- использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств;
- оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен

Нормы времени: 30 мин

Проверяемая (ые) компетенция:

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Знает:

- терминологию, применяемую в прикладных видах гимнастики;
- средства прикладных видов гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения прикладным упражнениям.

Тип (форма) задания № 1: тестовые задания

Пример типовых заданий (оценочные материалы): ответить на вопросы тестов.

1. К прикладным видам гимнастики относятся:

А. Спортивно-прикладная, основная гимнастика, акробатика.

*Б. Гимнастика на производстве, военно-прикладная, профессионально-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная гимнастика.

В. Гигиеническая. атлетическая, гимнастика на производстве, лечебная гимнастика

2. Организация гимнастики на производстве проводится в виде следующих форм:

А. Гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика

Б. Основная гимнастика, физкультурная пауза.

*В. Вводная гимнастика, физкультурная пауза.

3. На сколько групп подразделяются профессии в соответствии с задачами производственной гимнастики?

А. 2.

Б. 3.

*В. 4.

Г. 6.

4. К какой группе относятся профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях?

*А. Первой.

Б. Второй.

В. Третьей.

В. Четвертой.

5. К какой группе относятся профессии, связанные с умственным трудом?

А. Первой.

Б. Второй.

В. Третьей.

*Г. Четвертой.

6. Какова продолжительность вводной гимнастики?

*А. 7-10 минут.

Б. 4-6 минут.

В. 10-12 минут..

Г. 5-7 минут.

7. Какова продолжительность физкультурной паузы?

А. 3-5 минут.

*Б. 5-7 минут.

В. 7-10 минут.

Г. 9-11 минут.

8. Где проводится профессионально-прикладная гимнастика?

А. В школах, колледжах.

Б. В школах и профессионально-технических училищах.

*В. В профессионально-технических училищах, вузах и техникумах (колледжах).

Г. В гимназиях, лицеях, вузах .

9. Основными средствами профессионально-прикладной гимнастики являются:

*А. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, опорные прыжки.

Б. Упражнения атлетической гимнастики.

В. Упражнения с отягощениями.

Г. Акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями.

10. Для эффективного развития координационных способностей в некоторых профессиях надо использовать:

А. Кольца, конь, скакалка

Б. Перекладина, брусья разновысокие.

В. Штанга, гири, гимнастическая скамейка.

*Г. Батут, бревно, акробатические упражнения.

11. Профессионально-прикладная гимнастика может проводиться в форме:

А. Секционных и соревновательных условиях

*Б. Обязательных урочных, секционных занятиях по видам спорта, утренней гимнастики.

В. Туристических походов, подвижных игр.

Г. Плавания в открытых водоемах.

12. Профессионально-прикладная подготовка состоит из частей:

*А. Общей, профессионально-прикладной и специальной физической.

Б. Профессионально-прикладной и основной гимнастики.

В. Специальной физической, гигиенической.

Г. Подготовительной, основной и заключительной.

13. Основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются:

*А. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения на снарядах массового типа (канаты, шесты, гимнастическая стенка), конь, козел, кольца, перекладина, брусья, акробатические упражнения.

Б. Снаряды тренажерного зала.

В. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

Г. Прыжки на батуте.

14. Для совершенствования отдельных физических качеств необходимо применять следующие упражнения:

А. Упражнения с постепенным увеличением амплитуды, с применением помощи товарища (развивают силу).

Б. Акробатические, прыжки на батуте (развивают силу и гибкость).

В. Упражнения с отягощениями (развивают ловкость).

*Г. Упражнения с постепенным увеличением амплитуды, с применением помощи товарища (развивают гибкость).

15. Могут ли занятия спортивно-прикладной гимнастикой проводится в форме утренней гимнастики?

*А. Да.

Б. Нет.

В. Только со взрослыми.

Г. Только с детьми.

16. Можно ли борцам, штангистам, гребцам заниматься на гимнастических снарядах?

А. В ограниченных объемах.

*Б. Можно и нужно.
В. Взрослым спортсменам.
Г. Только в переходном периоде.
17. Является ли спортивно-прикладная гимнастика составной частью ОФП и СФП в различных видах спорта?
А. Нет.
*Б. Да.
В. Только частью ОФП.
Д. Только частью СФП.
18. Для монтажников-высотников очень эффективными являются упражнения:
А. Упражнения на развитие мышц ног и спины.
Б. Утренней гимнастики.
*В. Спортивной гимнастики, акробатические прыжки, прыжки на батуте.
Г. Бег на лыжах, кроссовый бег.
19. Специальные упражнения, напоминающие рабочие движения (по напряжению мышц, характеру и темпу движений) рекомендуется выполнять в темпе, несколько превышающем средний темп рабочих движений:
А. В начале комплекса упражнений вводной гимнастики.
*Б. В конце комплекса упражнений вводной гимнастики.
В. В средине комплекса.
Г. В любой части комплекса.
20. Занятия гимнастикой в режиме рабочего дня проводятся:
А. В обычном рабочем костюме.
Б. В спортивной форме.
*В. В спортивной обуви.
Г. В спортивном зале.
21. Занятия гимнастикой в режиме рабочего дня проводит:
А. Тренер по физической подготовке.
Б. Руководитель коллектива.
*В. Методист или общественный инструктор.
22. Упражнения на гимнастической стенке развивают только мышцы:
*А. Верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, спины.
Б. Плечевого пояса, ног.
В. Рук, ног и живота.
Г. Живота, спины и плечевого пояса.
23. Игровые тренажеры используются на занятиях с:
А. Рабочими умственного труда.
Б. Рабочими физического труда.
*В. Занимающимися разных профессий.
Г. Спортсменами по игровым видам спорта.
24. По правилам требований безопасности перед началом занятия (урока) занимающийся должен:
А. Соблюдать режим работы и отдыха.
Б. Выполнять упражнения на исправных тренажерах.
*В. Переодеться в раздевалке, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся.
Г. Пройти инструктаж по мерам безопасности.
25. Средствами лечебной гимнастики являются:
А. Акробатические упражнения.
Б. Бег на лыжах и прыжки на батуте.
В. Опорные прыжки через козла, коня.
*Г. Строевые и танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке.
26. Общая продолжительность занятий лечебной гимнастикой составляет:
*А. 30-60 минут.
Б. 10-15 минут.
В. 8-12 минут.
Г. 15-25 минут.
Номера правильных ответов отмечены знаком *.
Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	Знает: - терминологию, применяемую в прикладных видах гимнастики; - средства прикладных видов гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;	Пороговый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса. 56-71% правильных ответов.	5
		Продвинутый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов.72-85% правильных ответов.	10

двигательному обучению и физической подготовке	- основы обучения прикладным упражнениям.	Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей. 86-100% правильных ответов.	15

Проверяемая (ые) компетенция:

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет:

- показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики;
- использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств;
- оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.

Тип (форма задания), задание № 2. Письменная проверочная работа.

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Разработать комплексы гимнастических упражнений (средств) для повышения общей и специальной физической подготовки в 3 видах спорта по схеме, где основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- упражнения на снарядах массового типа и гимнастических;
- акробатические упражнения, прыжки на батуте;
- не опорные и опорные прыжки.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.	Умеет: - показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики; - использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств; - оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.	Пороговый уровень: в методике подбора упражнений комплекса имеются замечания, ошибки в терминологии, затруднения по выбору средств спортивно-прикладной гимнастики в своем виде спорта.	10
		Продвинутый уровень: в комплексах упражнений имеются мелкие недочеты в методике подбора и терминологии. Имеются некоторые затруднения, связанные с подбором средств для повышения общей и специальной физической подготовкой.	15
		Высокий уровень: замечаний по всем комплексам нет. По всем упражнениям даются аргументированные и грамотные ответы.	20

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для проверки результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из двух заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из тестовых заданий из 26 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вариант ответа в тесте и письменно отвечает на него.

2 задание состоит в разработке комплексов упражнений (средств), направленных на повышение общей и специальной физической подготовки в 3 видах спорта (на выбор). Каждый обучающийся выбирает три вида спорта и письменно оформляет комплексы. Средствами являются упражнения спортивно-прикладной гимнастики. Каждый комплекс включает 10 упражнений.

По окончании выполнения задания каждый из обучающихся представляет свой вариант комплекса упражнений эксперту (преподавателю) на проверку. После этого проходит процедура предзащиты своих комплексов.

Во время предзащиты обучающийся отвечает на вопросы эксперта и обучающихся, обосновывает (отстаивает любой пункт комплекса, аргументируя их с позиции теории, методики и технологии обучения).

Комплексы оценивается по:
- целевой направленности на вид спорта,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- разностороннему использованию гимнастического инвентаря и оборудования.

Комплексы, имеющий существенные замечания (2 и более нерешенные задачи, многочисленные исправления, средства физической подготовки, содержит грубые ошибки, неграмотное и небрежное оформление, отсутствие понимания и объяснения по многим деталям комплекса) не оценивается и требует повторной разработки.

За каждые из 2-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Прикладные виды гимнастики»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	5	10	15
Задание № 2	10	15	20
Общий балл	15	25	35