Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
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
«Атлетическая гимнастика»

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 «Атлетическая гимнастика» 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

ПК-4. Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

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

ПК-4.1. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

Знает:

- терминологию, применяемую в атлетической гимнастике;
- средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности;
- основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.

ПК-4.2. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет:

- использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность;
- демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики.

Владеет: навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.

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:

ПК-4. Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК-4.1. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Знает:

- терминологию, применяемую в атлетической гимнастике;
- средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности;
- основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.

Тип (форма) задания: тестовые задания № 1

Пример типовых заданий (оценочные материалы): ответить на один из вариантов ответов в каждом тесте.

Тестовые задания

1.Атлетическая гимнастика относится к:

а – Оздоровительным видам гимнастики.

*б – Образовательно-развивающим видам гимнастики.

в– Общеразвивающим видам гимнастики.

г – Спортивным видам гимнастики.

2.Какой вариант соответствует утвержденной классификации видов гимнастики:

*а – Основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.

б – Женская, ритмическая, атлетическая, лечебная.

в – Гигиеническая, спортивная аэробика, атлетическая.

г – Вводная, основная, атлетическая, ритмическая.

3.Атлетической гимнастикой целесообразней заниматься учащимся:

а – 1 – 4 классов.

б – 2 – 5 классов.

*в – 8 – 11 классов.

г – 10 – 11 классов.

4. Атлетическая гимнастика это:

*а – Система специальных упражнений и методов их применения, направленных на развитие силы, всестороннюю физическую подготовку, приобретение заданной формы тела и укрепление здоровья.

б – Вид физкультурно-спортивной деятельности, связанный с системным выполнением силовых упражнений.
в – Процесс развития физических качеств (двигательных способностей).
г – Силовые упражнения, направленные на совершенствование телосложения путем развития мышц.
5.Наиболее благоприятным периодом для развития силы является возраст:
*а – 12 – 17 лет.
б – 8 – 14 лет.
в – 10 – 15 лет.
г – 14 – 17 лет.
6.В двигательной деятельности человека существует точное количество режимов мышечной активности. Сколько?:
а – 6.
б – 5.
в – 4.
*г – 2.
7. Режимами мышечной активности являются:
а – Статический, взрывной, переменный, смешанный.
б – Уступающий, максимальный, преодолевающий.
в – Смешанный, статический, динамический.
*г – Преодолевающий, уступающий, смешанный, статический.
8.В зависимости от режима мышечной деятельности силовые упражнения делятся виды:
*а – Собственно-силовые, скоростно-силовые.
б – Собственно-силовые, динамические, изометрические.
в – Скоростно-силовые, взрывные, силовые.
г – Силовые, статические, динамические.
9.Видами силовых упражнений являются:
а – Упражнения в преодолении собственного веса, динамические.
б – Статические, изометрические, упражнения с внешним сопротивлением.
*в – Изометрические, упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении собственного веса.
г – Упражнения с внешним сопротивлением, динамические, изометрические.
10. К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:
а–Упражнения с сопротивлением упругих предметов, лазание по канату, с тяжестями.
б – Упражнения на гимнастических снарядах, с партнером, прыжки.
в – Упражнения с партнером, в преодолении препятствий, с тяжестями.
*г – Упражнения с тяжестями, с партнером, с сопротивлением упругих предметов.
11. В практике занятий физическими упражнениями существует несколько разновидностей проявления силы:
*а – Максимальная, взрывная, скоростная сила с проявлением реактивной способности мышц, силовая выносливость.
б – Взрывная, медленная, силовая выносливость.
в – Статическая, взрывная, динамическая.
г – Силовая выносливость, максимальная, быстрая.
12. К методам развития силы относятся:
а – Максимальных усилий, целостный, изометрический.
*б– Повторный, «до отказа», изометрический.
в – Динамических усилий, повторный, интервальный.
г – Изометрический, наглядный, «до отказа».
13. Какова величина относительной интенсивности рекомендуется при использовании при использовании повторного метода?
а – 40 – 60 %.
*б – 50 – 80 %.
в – 30 – 70 %.
г – 60 – 85 %.
14. Количество повторений в подходе при использовании повторного метода колеблется от:
а – 3 – 6 раз.
б – 4 – 8 раз.
*в – 6 – 12 раз.
г – 8 – 16 раз.
15. Если в графе (см. Табл. 5 и 6; Атлетическая гимнастика школьников: Метод. реком. /Сост. С.И.Кудинов. СамГПУ, 2014) соответствующей упражнению и уроку стоят буквы МТ, то необходимо:
а – Измерить массу тела.
б – Применить малую тренировочную нагрузку.
*в – Провести тестирование данного упражнения.
г – Расслабить мышцы тела после выполнения данного упражнения.
16. Изометрический режим работы мышц характеризуется:
а – Увеличения напряжения и увеличения длины мышц.
б – Стабильным напряжением и укорочением длины мышц.
в – Максимальным проявлением силовых качеств.
*г – Развивающимся напряжением при неизменяющейся их длине.
17. По функциональной направленности мышцы называются:
а – Ромбовидные, разгибатели, отводящие, вращающие.

б – Поперечные, приводящие, сгибатели, двуглавые.
в – Межреберные, дельтовидные, отводящие, поднимающие.
*г – Сгибатели, разгибатели, приводящие, отводящие, вращающие, поднимающие.
18. Большую роль в движениях пояса верхней конечности и руки играют мышцы, имеющие прикрепления на ключице и лопатке – это:
*а – Большая грудная, широчайшая мышца спины.
б – Большая грудная, малая грудная.
в – Трапециевидная, малая грудная.
г – Широчайшая, дельтовидная, подключичная.
19. В каком варианте представлены мышцы, которые не участвуют в разгибании голени?
*а – Икроножная, прямая мышца бедра, широкая наружная мышца бедра.
б – Четырехглавая мышца бедра.
в – Широкая внутренняя мышца бедра, широкая мышца бедра.
г – Широкая промежуточная мышца бедра, прямая мышца бедра.
20. Круговая тренировка по методу непрерывному упражнения преимущественно направлена на:
а – Силу, ловкость.
*б – Выносливость.
в – Силовую и скоростную выносливость.
г – Максимальную силу.
21. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха направлена на:
а – Силовую выносливость.
*б – Силу.
в – Скоростную выносливость.
г – Взрывную силу.
22. Упражнения, используемые в комплексах круговой тренировки должны:
*а – Быть подобраны с учетом анатомической классификации, а также по педагогическому принципу с учетом развития специфических качеств.
б – Использовать только гимнастические снаряды.
в – В большей мере использовать специальные тренажеры.
г – Использоваться только в основной части урока.
23. Количество станций и кругов в круговой тренировке зависит от:
а – Возраста занимающихся.
б – Программы по физическому воспитанию.
*в – Подготовленности занимающихся.
г – Наличия спортивного инвентаря и оборудования.
24. Техника выполнения рывка гири предусматривает:
а – Старт, перехват, подрыв, подсед.
б – Подрыв, подсед, фиксацию, опускание.
*в – Старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию.
г – Старт, замах, подсед, фиксацию, опускание.
25. Техника выполнения техники толчка гирь предусматривает:
а – Подъем на грудь, подсед, выталкивание, подсед.
б – Подъем на грудь, выталкивание, подсед, фиксация.
в – Старт, подъем на грудь, выталкивание, фиксация.
* г – Старт, подъем на грудь, и.п. п. перед выталкиванием, подсед, выталкивание.
26. Сколько подседов наблюдается в толчке гирь?
а – 2.; * б – 3.; в – 4; в – 4.

Ключ к тестам (правильные ответы отмечены *)

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ПК-4.1. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта	Знает: - терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; - средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; - основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.	Пороговый уровень: 56-71 правильных ответов.	5
		Продвинутый уровень: 72-85% правильных ответов.	10
		Высокий уровень: 86-100% правильных ответов.	15

Проверяемая (ые) компетенция:
ПК-4. Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.
Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК-4.2. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет:

- использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность;

- демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики.

Владеет: навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы):

Разработать в соответствии с общепринятыми требованиями к структуре и терминологии конспект урока по дисциплине «Атлетическая гимнастика» (решение образовательных и оздоровительных задач). Тема конспекта на выбор:

Урок №1

1. Ознакомить с правилами техники безопасности на уроках атлетической гимнастики.
2. Определить силовые способности учащихся в упражнениях со штангой и преодолении собственного веса.
3. Развивать силу рук, ног, туловища используя повторный метод.

Урок №2

1. Составить комплекс упражнений с гантелями в подготовительной части урока.
2. Учить технике выполнения толчка штанги.
3. Развивать силовые способности учащихся, используя упражнения с преодолением собственного веса.

Урок №3

1. Учить технике выполнения жима лежа штанги.
2. Развивать силовые способности учащихся по методу круговой тренировки.
3. Составить комплекс упражнений с отягощениями для домашнего задания.

Урок №4

1. Учить технике выполнения приседания со штангой на плечах.
2. Развивать силовые способности с помощью метода «до отказа» в упражнениях с преодолением собственного веса.
3. Составить комплекс упражнений для домашнего задания, направленного на укрепление мышц туловища.

Урок №5

1. Ознакомить с техникой рывка в гиревом спорте.
2. Развивать силовые способности учащихся с использованием гимнастических снарядов.
3. Составить комплекс упражнений с отягощениями для развития скоростно-силовых способностей.

Урок №6

1. Ознакомить с техникой толчка в гиревом спорте.
2. Развивать силовые способности с использованием оборудования гимнастического городка.
3. Описать меры предупреждения травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.

Ход выполнения задания

Один из вариантов уроков разрабатывают 2-3 обучающихся независимо друг от друга с использованием информационных источников.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ПК-4.2. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта	Умеет: - использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; - демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.	Пороговый уровень: задачи урока сформулированы некорректно; конспект урока составлен методически грамотно, представлено менее 5 упражнений в основной части урока, упражнения описаны не последовательно с нарушением терминологии, не даны методические и организационные указания, не указан возраст занимающихся, не использован дополнительный плавательный инвентарь	10
		Продвинутый уровень: задачи урока сформулированы соответственно теме, конспект урока составлен методически грамотно, представлено 10 и более упражнений в основной части урока, упражнения описаны последовательно с нарушением терминологии; даны организационные указания, не даны методические указания, мало упражнений с использованием плавательного инвентаря	15

		Высокий уровень: задачи сформулированы соответственно теме урока, конспект урока составлен методически грамотно, представлено более 12 упражнений в основной части урока, упражнения описаны последовательно с использованием плавательной терминологии; дана организационные и методические указания, применялся дополнительный плавательный инвентарь	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 26 тестовых вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вариант ответа и письменно отвечает на него.

2 задание состоит из 6 тем для написания конспекта урока по плаванию. Каждый обучающийся сам выбирает одну тему и письменно оформляет его. На конспект урока должна быть поставлена цель и не менее 3 задач. Урок должен быть разбит на три части, все упражнения должны соответствовать выбранной теме и возрасту занимающихся. Написаны по терминологии, с соответствующей дозировкой. Даны методические и организационные указания к упражнениям.

По окончании выполнения задания каждый из обучающихся представляет свой вариант конспекта эксперту (преподавателю) на проверку. После этого проходит процедура предзащиты своего урока.

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

Конспект оценивается по:

- форме,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся.

Конспект урока, имеющий существенные замечания (2 и более нерешенные задачи, многочисленные исправления, методика обучения содержит грубые ошибки, неграмотное и небрежное оформление, отсутствие понимания и объяснения по многим деталям конспекта) 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 Атлетическая гимнастика

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