

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методики гимнастики

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета \_\_\_\_\_  
Протокол №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине «**Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика**»

Направление подготовки:  
«Педагогическое образование»

Профиль:  
«Физическая культура»

Квалификация:  
44.03.01 Бакалавр

Составители: Ст. пр. Тарапатин С.В., доцент Ветрова И.В., доцент Люлина Н.В.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

- 1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «**Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика**» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.
- 1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:
  - изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
  - изучение практики применения атлетической гимнастики как части общей системы физического воспитания;
  - обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания атлетической гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
  - отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике атлетической гимнастики.
- 1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:
  - федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
  - образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
  - Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

2.3.

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Оценочное средство/ КИМы</b>
<b>ОК-8</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-2</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-4</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части	Текущий контроль успеваемости	конспекты

		«познакомить»		
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура :Атлетическая гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает: тест, вопросы к экзамену

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций

3.2.1. Оценочное средство: тест, Люлина Н.В., Ветрова И.В.

#### Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности  Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	Способен выполнять комплексы упражнений с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; планировать деятельность субъектов обучения —	владеет средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;  Владеет знаниями по основам теории и методики

	обучающего и обучаемых по использованию средств прикладной физической культуры в решении задач физического воспитания и спортивной тренировки	применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых	физического воспитания, используя специальную литературу
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Способен оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний.	Умеет определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. Уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий

3.2.2.Оценочное средство: вопросы, реферат и практические тесты

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1 Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений, выполнение гимнастических упражнений.

4.2.1 Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл

- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

4.2.2 Оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений (10 баллов)

- Поиск и анализ информации:
  - Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
  - Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл
- Адекватность структуры и содержания текста конспекта:
- План и структура в соответствии с формой конспекта- 2 балла
- Профессиональное изложения текста:
- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

4.2.3.Методика проведения и выполнение комплексов упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комплексов в целом
- Точность исполнения техники каждого упражнения

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**

### **Основная литература**

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.
4. Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника) В. 3
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / Г. П. Виноградов Москва: Советский спорт, 2009
6. Шенцев С. И. Физическая культура: атлетизм как средство физического воспитания в ВУЗе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / С. И. Шенцев В. И. Гузенкин, С. П. Авдеев; Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005

7. Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности - Физ. культура / В. В. Ягодин ; М-во образования Рос. Федерации. Ур. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2002 (ОАО Полиграфист)

### **Дополнительная литература**

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
3. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. (Спорт.игры, лыжная подготовка, подвижные игры). – М.: Владос, 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
6. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
7. Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
8. Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
9. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин Ростов н/Д.: Феникс, 2003
10. Мамонов В. Атлетическая гимнастика: Техника независимого тренинга / В. Мамонов Ростов н/Д: Феникс, 2002
11. Хейденштама О. Бодибилдинг для начинающих / О. Хейденштама; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-Фаир, 2007. - 185 с.: ил.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

### **Информационные справочные системы**

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru); [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaf.spb.ru>

## 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

### Темы рефератов

#### ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Прикладная физическая культура: Атлетическая гимнастика»

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
13. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
14. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
17. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

## **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Прикладная физическая культура: Атлетическая гимнастика»**

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Составить план-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.
27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.

31. Вариативность нагрузки. Адаптация.
32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.
51. Объем нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.

55. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.
66. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.
67. Упражнения с разборными гантелями. Примеры.
68. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
69. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
70. Упражнения со штангой. Составить комплекс из 6-8 упражнений.
71. Упражнения со штангой. Техника жима лежа, жима. Развитие мышц.
72. Упражнения со штангой. Жим из-за головы. Развитие мышц.
73. Упражнения со штангой. Наклоны, тяга с прямых ног. Развитие мышц.
74. Упражнение со штангой. Рывок в полуприсед. Развитие мышц.
75. Упражнения со штангой. Толчок. Развитие мышц.
76. Схема составления комплекса упражнений с гантелями.
77. Упражнения с гириями. Схема составления упражнений.
78. Упражнения со штангой. Толчок от груди. Развитие мышц.

79. Упражнения с гирями. Рывок. Развитие мышц.

80. Упражнения со штангой. Техника приседания со штангой на плечах.

81. Упражнения с гирями. Толчок. Развитие мышц.

82. Подготовительная часть урока (разминка и ее схема).

