Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
_____ Л.И. Костюнина
«12» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1	**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 ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке. **ПК-3** Способен совершенствовать свое	**Комплект заданий**	ОР-1 Знает современное состояние и значение гимнастики в физической культуре, ее средства и их роль в образовательном процессе ОР-3 Знает основы техники различных гимнастических упражнений, а также основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, правила оказания страховки и помощи
ОС-2*		**Выполнение практического задания**	ОР-2 Умеет применять гимнастические упражнения в обучении и физической подготовке, используя гимнастическую терминологию, подбирать их с учетом их воздействия на развитие физических и координационных качеств ОР-3 Знает основы техники различных гимнастических упражнений, а также основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических

	индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		упражнений, правила оказания страховки и помощи ОР-4 Умеет выполнять на практике рациональные варианты техники исполнения различных гимнастических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и использовать средства выразительности
Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)			
ОС-3*	**ОПК-3** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и	**Экзамен в форме устного собеседования**	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4

	когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке. **ПК-3** Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса		

	общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Комплект заданий (ОПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Перечислите спортивные виды гимнастики.

Ответ: *спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика*

2. Перечислите гимнастические виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.

Ответ: *в программу Олимпийских игр входят спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте*

3. Создатель гимнастической системы во Франции ?

Ответ: *Аморос*

4. Кто (годы жизни - 1730-1800 гг.) создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание?

Ответ: *Суворов*

5. Назовите основателя Сокольской системы гимнастики, который был профессором эстетики и истории искусств Пражского университета.

Ответ: *Тырш*

6. Перечислите виды женского четырехборья в спортивной гимнастике.

Ответ: *вольные, опорный прыжок, бревно, разновысокие брусья.*

7. Перечислите 5 соревновательных предметов художественной гимнастики.

Ответ: *скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.*

8. Где и в каком веке возникла Сокольская система гимнастики?

Ответ: *в Чехии, в 19 веке*

9. В каком древнем государстве физическое воспитание женщин наряду с мужчинами считалось государственной задачей?

Ответ: *Спарта*

10. Как называется гимнастика на основе воинского искусства в Китае?

Ответ: *ушу*

11. Назовите автора педагогической системы гимнастики в России.

Ответ: *Лесгафт*

12. В каком году была организована Международная федерация гимнастики?

Ответ: *1881 год*

13. По какому виду спорта Алина Кабаева является олимпийской чемпионкой (Афины 2004 г) ?

Ответ: *по художественной гимнастике*

14. К какой группе гимнастических упражнений относятся кувырки?

Ответ: *акробатические упражнения*

15. Перечислите разновидности приседов (не менее пяти): .....

Ответ: *присед, полуприсед, наклонный полуприсед, полуприсед с полунаклоном, круглый присед, круглый полуприсед, присед на правой (левой), присед пружинный (пружиня), присед на правой (левой) с захватом*

16. Перечислите положения согнутых рук (не менее пяти): .....

Ответ: *руки на пояс, руки перед грудью, руки перед собой, руки к плечам, руки за голову, руки на голову, руки за спину.....*

17. Перечислите виды мужского шестиборья в спортивной гимнастике.

Ответ: *вольные, опорный прыжок, перекладина, брусья, конь-махи, кольца.*

18. Перечислите промежуточные положения прямых рук (не менее пяти): ..... .

Ответ: *руки вверх-наружу, руки вперед-наружу, руки в стороны-кверху, руки в стороны-книзу, руки вверх-внутрь, руки вперед-внутрь, руки вверх-скрестно, руки вперед-скрестно, руки вперед-книзу, руки вперед-кверху.....*

19. Перечислите основные положения прямых рук во фронтальной плоскости: ..... .

Ответ: *вниз, в стороны, вверх*

20. Перечислите основные положения прямых рук в боковой плоскости: ..... .

Ответ: *вниз, вперед, вверх, назад*

21. Какой инвентарь (предметы) чаще всего используют для проведения ОРУ с предметами?

Ответ: *мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч*

22. Кто является основоположником Шведской системы гимнастики?

Ответ: *Линг*

23. В каком году в СССР был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)?

Ответ: *1931 год*

24. Кто является абсолютным Олимпийским чемпионом 2000 года по спортивной гимнастике среди мужчин?

Ответ: *А. Немов*

25. Дайте определение понятия «седы».

Ответ: *седы – это положения сидя на полу (или снаряде)*

26. Дайте определение понятия «приседы».

Ответ*: Приседы – положения на согнутых ногах*

27. Дайте определение понятия «упоры».

Ответ*: Упоры – положения с опорой на руки, в которых плечи выше точек опоры*

28. Дайте определение понятия «наклоны».

Ответ*: Наклоны – сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении с различной амплитудой*

29. Дайте определение понятия «выпады».

Ответ*: Выпады – положения, выполняемые выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее*

30. Дайте определение понятия «общеразвивающие упражнения».

Ответ*: общеразвивающие упражнения – специально организованные упражнения, оказывающие всестороннее влияние на организм занимающихся*

ОС-1 Комплект заданий (ПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Как называется наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений?

Ответ: *техника спортивных упражнений*

2. Приведите пример расчета по заданиям для перестроения уступом.

Ответ: *«9-6-3-на месте». «6-4-2- на месте»*

3. Какая команда дается для завершения выполнения упражнения раздельным способом на месте:

Ответ: *«Стой!»*

4. В чем отличие оказания страховки от оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений?

Ответ: *наличием или отсутствием физического контакта с выполняющим упражнение*

5. Перечислите способы оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений.

Ответ: *проводка, фиксация, подталкивание, поддержка, подкручивание*

6. Объясните технику выполнения статического акробатического упражнения «мост из положения лежа».

Ответ: *Из положения лежа на спине, руки вверх, согнуть руки пальцами к плечам и ноги врозь. Одновременно разгибая руки и ноги, опираясь на них, принять максимально прогнутое положение спиной к опоре. Голова наклонена назад, взгляд на кисти рук, руки и ноги выпрямить, плечи над кистями, перенести вес тела на руки. Фиксировать 3-5 с, далее сгибая руки и ноги, наклонив голову вперед, вернуться в положение лежа на спине и принять и.п.*

7. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «мост из положения лежа»?

Ответ: *Страховка и помощь: стоя сбоку под лопатки и поясницу.*

8. Перечислите типичные технические ошибки при выполнении динамического акробатического упражнения «кувырок вперед».

Ответ: *нет отталкивания ногами; при вращении опора на голову; неплотная (или недостаточная) группировка; опора руками сзади на перекате в упор присев.*

9. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «кувырок вперед»?

Ответ: *Страховка и помощь: стоя сбоку за плечо и под бедро.*

10. Назовите акробатическое упражнение, которое выполняется следующим образом: «*Из и.п. – упор присев, руки несколько впереди – отталкиваясь руками, активным движением рук усилив вращение в положении группировки, быстро перекатиться назад, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцами к плечам) и разогнув ноги за голову до касания носками пола, далее разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять и.п. – упор присев*».

Ответ: *кувырок назад*

11. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «кувырок назад»?

Ответ: *Страховка и помощь*: *стоя сбоку под затылок и бедро.*

12. Назовите разновидности прикладных упражнений.

Ответ: *ходьба, бег, простые прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в ползании и лазании, упражнения в перелезании и переползании, упражнения в метании и ловле, упражнения в поднимании и переноске груза*

13. Как подразделяются строевые упражнения?

Ответ: *Строевые упражнения подразделяются на: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.*

14. При перестроении из одной шеренги в две какие номера по расчету выполняют перестроение в затылок впередистоящему?

Ответ: *вторые номера*

15. Какие виды передвижений в строевых упражнениях Вы знаете?

Ответ: *«обход», «противоход», «змейка», «диагональ», «скрещение», «петля», «круг»*

16. Как называется движение из нескольких противоходов подряд?

Ответ: *змейка*

17. Назовите три основных направления передвижения по залу или по площадке.

Ответ: *Прямое (основное движение «обход»), косое (основное движение «диагональ»), круговое (основное движение «круг»).*

18. Что обозначает понятие «интервал» в строю?

Ответ: *Интервал – это расстояние по фронту между занимающимися в шеренге*

19. Укажите особенность терминологического описания ОРУ с предметами.

Ответ: *при выполнении упражнений с предметами следует указывать не положение рук, а положение самих предметов*

20. Какие существуют три способа проведения ОРУ на месте и в движении?

Ответ: *раздельный, поточный, проходной*

21. Назовите акробатическое упражнение, которое выполняется следующим образом: «*Из и.п. – сед, руки в стороны – перекатом назад разгибаясь в тазобедренных суставах из положения согнувшись, поднять ноги и таз вверх, быстро поставить руки под спину, обхватив пальцами поясницу (и выше), локти должны плотно лежать на полу, после того как будет принято устойчивое положение надо принять вертикальное положение с выпрямленным телом, тяжесть тела равномерно распределяется на затылок, шею, лопатки и руки. Фиксировать 3-5 с, далее убрав руки в стороны, перекатом вперед согнувшись вернуться в и.п.»*

Ответ: *стойка на лопатках*

22. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «стойка на лопатках»?

Ответ: *Страховка и помощь*: *стоя сбоку под спину и за ноги.*

23. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «стойка на голове и руках»?

Ответ: *Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и за голень*

24. Какие методические указания даются при выполнении упражнения «равновесие на правой (или левой)»?

Ответ: *взгляд вперед; мышцы спины напряжены; опорную ногу не сгибать; сзади прямая нога выше уровня плеч.*

25. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении упражнения «равновесие на правой/левой»?

Ответ: *Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под плечо, другой под бедро.*

26. Назовите акробатическое упражнение, которое выполняется следующим образом: «*Из и.п. – стойка на одной, другая вперед на носок, руки вверх ладонями – вперед лицом по направлению движения сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед и сгибая толчковую ногу, опереться о пол одноименной рукой на расстоянии шага от толчковой ноги в линию с ней и толчком одной и махом другой без остановки, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело прямое, ноги максимально разведены врозь. Далее оттолкнувшись поочередно руками и опуская ноги, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (боком по направлению движения)».*

Ответ: переворот боком, или переворот в сторону, или «колесо».

27. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического

переворота в сторону «колесо»?

Ответ: *Страховка и помощь*: *стоя со спины за поясницу.*

28. Чем акробатические стойки отличаются от стоек в общеразвивающих упражнениях?

Ответ: *перевернутым положением тела (т.е. положением ногами вверх)*

29. Укажите сокращенную запись термина «исходное положение».

Ответ: и.п.

30. Какая стойка обозначается при записи сокращением «о.с.» и не требует дополнительного указания положения рук?

Ответ: основная стойка

Критерии оценивания

Критерий	Максимальное количество баллов
Полно и логично выстраивает ответ, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания	4
Умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры	4
Всего:	8