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
_____ Костюнина Л.И.
«12» октября 2021 г.

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

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**
модуля Физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриатапо направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) 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 ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» 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* | ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки<br>ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки<br>ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. | **Реферат** | ОР-1 Знает особенности использования средств оздоровительной гимнастики при планировании тренировочного процесса, методики контроля физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.<br>ОР-3 Знает возможности средств и методов оздоровительной гимнастики для совершенствования индивидуального спортивного мастерства и особенности проведения тренировок на основе комплексов различных видов оздоровительной гимнастики |
| ОС-2* | ПК-3<br>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<br>ПК-3.1. Знает средства и методы | **Отчет о выполнении/выполнение практического задания** | ОР-2 Умеет использовать в рамках поставленных задач тренировочного процесса средства и методы оздоровительной гимнастики, определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся и варьировать характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.<br>ОР-4 Умеет подбирать средства и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 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. | | методы оздоровительной гимнастки для тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастными особенностями занимающихся |
| ОС-3* | | **Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания** | ОР-1 Знает особенности использования средств оздоровительной гимнастики при планировании тренировочного процесса, методики контроля физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.<br>ОР-2 Умеет использовать в рамках поставленных задач тренировочного процесса средства и методы оздоровительной гимнастики, определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся и варьировать характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.<br>ОР-3 Знает возможности средств и методов оздоровительной гимнастики для совершенствования индивидуального спортивного мастерства и особенности проведения тренировок на основе комплексов различных видов оздоровительной гимнастики<br>ОР-4 Умеет подбирать средства и методы оздоровительной гимнастки для тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастными особенностями занимающихся |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОС-4 | | **Тестовые задания** | ОР-1 Знает особенности использования средств оздоровительной гимнастики при планировании тренировочного процесса, методики контроля физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.<br>ОР-3 Знает возможности средств и методов оздоровительной гимнастики для совершенствования индивидуального спортивного мастерства и особенности проведения тренировок на основе комплексов различных видов оздоровительной гимнастики |
| **Оценочные средства для промежуточной аттестации** | | | |
| ОС-5* | | **Зачет в форме устного собеседования** | ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4 |

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

**ОС-4 Тестовые задания (ПК 1.1) (*7 семестр*)**

1. Кто создал систему физических упражнений «Пилатес»?

A. Кэллан Пинкней;
B. А.Н. Стрельникова;
C. Йозеф Пилатес;
D. К.П. Бутейко.

Ключ: С

2. Когда была разработана система «Пилатес»?

A. В конце XIX в.;
B. В начале XX в.;
C. В начале XXI в.;
D. В конце XX в..

Ключ: А

3. Родина атлетизма:

A. Рим;
B. Италия;
C. Древняя Греция;

D. Китай
Ключ: С
**4.** Какая программа занятий была разработана ленинградскими специалистами под руководством Ильи Викторовича Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной системой:
A. пилатес;
B. йога;
C. шейпинг.
Ключ: С
5. Шейпинг, это:
A. система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
B. метод делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц;
C. это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств, элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки
Ключ: А
6. Вид шейпинга, направлен на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности:
A. синхро-технология;
B. шейпинг-терапия;
C. шейпинг-про.
Ключ: В
7. Основатель калланетики?
A. Колл Прак
B. Каллан Пинкней
C. Клар Пинкней
Ключ: В
8. Кто впервые предложил применение аэробных упражнений для поддержания и улучшения здоровья?
A. Фенимор Купер;
B. Кеннет Купер;
C. Джеймс Кэмерон.
Ключ: В

**ОС-4 Тестовые задания (*7 семестр*)**

1. В каком возрасте можно заниматься атлетической гимнастикой?
A. 18-21;
B. В любом, кроме преклонного возраста;
C. Только до 15 лет;
D. Во всех возрастах.
Ключ: D
2. Какие этапы тренировок шейпингом выделяют :
A. анаболические;
B. катаболические;
C. верны а) б).
Ключ: С

3. Для развития силовой выносливости (рельефности мышц) все отягощения должны составлять ….. от максимального в 2-4 подходах по 20-50 повторений с интервалом отдыха 1-3 мин.

A. 20-30%;
B. 90%;
C. 50-70%;
D. 40-50%.

Ключ: C

4. Какая музыка подходит для занятий калланетикой?

A. ритмичная
B. спокойная
C. тяжелая

Ключ: B

5. Сочетание динамических и статических упражнений в калланетике наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для развития таких качеств как?

A. силы, выносливости и координации движений
B. специальную выносливость и гибкость
C. быстроты и выносливости

Ключ: A

6. Принимая необходимую позу в калланетике, нужно ее удерживать

A. в течение 5 минут
B. в течение 2-3 минут
C. в течение 10-60 секунд

Ключ: C

7. Атлетическая гимнастика – это ……..

A. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма;
B. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности;
C. Прекрасное средство развития ловкости;
D. <u>Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма</u>

Ключ: D

8. Система «Пилатес» включает в себя комбинирование физических и мышечных процессов. Назовите принцип.

A. Изоляция;
B. Дыхание;
C. Центр;
D. <u>Концентрация.</u>

Ключ: D

**Критерии оценивания**

Каждый правильный ответ на тест оценивается в 1 балл.

### *Рекомендации по использованию оценочного средства*

Тестирование является формой проверки текущего освоения материала и применяется по итогам изучения какого-либо раздела проводится в письменной форме или дистанционно с использованием соответствующих ресурсов.