

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

*Приложение 1 к рабочей программе*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине  
**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Направление подготовки**

**51.03.02 Народная художественная культура**

Разработчик:  
доцент Иванов И. А.

**1. Перечень компетенций и планируемых результатов изучения дисциплины.  
Критерии оценивания результатов обучения и оценочные средства.**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
		1	2	3	4	5	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии</li> </ul>	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Контрольные тесты

	<p>человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul>						
	<p><b>Уметь:</b> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</li> </ul>	Отсутствие умений	Частично освоенное умение	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее пробелы умение	Успешное и систематическое умение	Контрольные тесты

	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</li> </ul>						
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками при применении навыков	Успешное и систематическое применение навыков	Контрольные тесты

## 1.2. Шкалы оценивания и критерии оценки

Общая физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств обучающегося. Оценка уровня общей физической подготовленности является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на общую выносливость, скоростные, скоростно-силовые способности, а также силовую выносливость отдельных мышечных групп. Оценка уровня общей физической подготовленности представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения шести контрольных тестов.

Оценка уровня специальной подготовленности в атлетической гимнастике является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на силовую выносливость основных мышечных групп. Оценка специальной подготовленности в атлетической гимнастике представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения трех контрольных тестов.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Определение количественной оценки посещаемости занятий исходит из условия, что для разделов НП и БП 1 занятие = 1 балл, для раздела УС – 1 занятие = 2 балла.

**Контрольный тест** позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

### **Знать:**

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

### **Уметь:**

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

**Владеть:**

- простейшими приемами самомассажа и релаксации;

- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**Критерии тестов**

**Тесты оценки уровня общей физической подготовленности**

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
бег 20 м (сек) девушки	3,4	3,6	4,0	4,5	5,0
бег 20 м (сек) юноши	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

**Раздел 2. Базовая подготовка**

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	250	240	230	220	210
прыжок в длину с места (см) девушки	180	170	160	150	140

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	50	45	40	30	25
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	20	15	12	10	8
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	18	15	12	10	8
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	25	20	15	12	10
бег 20 м (сек) девушки	3,3	3,5	3,9	4,4	4,9
бег 20 м (сек) юноши	3,1	3,3	3,7	4,2	4,7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	55	50	45	35	25
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	18	15	12	9	7
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

### Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек) девушки	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
бег 20 м (сек) юноши	3,0	3,2	3,6	4,1	4,6
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	60	55	50	40	30
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	20	18	15	12	9
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600
прыжок в длину с места (см) юноши	260	250	240	230	220
прыжок в длину с места (см) девушки	190	180	170	160	150
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	55	50	45	35	30
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	25	20	15	12	10
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	20	18	15	12	10
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	30	25	20	15	10

### Тесты оценки специальной подготовленности в атлетической гимнастике

#### Раздел 1. Начальная подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	9	7	5	3	2

тяга штанги (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	16	13	11	9	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	13	11	9	6	3

## Раздел 2. Базовая подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	11	9	7	5	4
тяга штанги (кол-во раз) девушки	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	10	9	8	7	6
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	8	7	6	5	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	18	15	13	11	6
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	15	13	11	8	5

## Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	12	10	8	6	5
тяга штанги (кол-во раз) девушки	9	8	7	6	5
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	12	10	9	8	7
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	9	8	7	6	5
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	20	17	15	12	7
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	18	16	14	10	8

## 3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Контролируемые разделы дисциплины	Наименование оценочного средства
Начальная подготовка	<p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учет посещаемости занятий;</li> <li>• тесты оценки уровня общей физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тесты оценки уровня специальной подготовленности в атлетической гимнастике;</li> <li>• учет участия в спортивных соревнованиях</li> </ul>
Базовая подготовка	
Углубленная специализация	

### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

#### 4.1 Формы контроля уровня обученности студентов

В процессе изучения истории предусмотрены следующие формы контроля: **текущий, промежуточный и итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.**

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде заданий, выполненных на уроке и в виде домашнего задания.



**Промежуточный контроль** осуществляется в форме зачет с 1 по 7 семестры.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме зачета в конце 8 семестра.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

#### **4.2 Описание процедуры аттестации**

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

#### **Структура зачета**

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.