

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**

**53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство**

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<br>(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<br>(количество раз) юноши                              | 45                | 40   | 35   | 25   | 20            |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа<br>(количество раз) девушки                            | 15                | 12   | 10   | 8    | 6             |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания<br>перекладины (количество раз) (юноши)          | 15                | 12   | 10   | 8    | 6             |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла<br>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<br>лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 50                | 45   | 40   | 30   | 20            |
| подтягивание на перекладине (количество раз)<br>юноши   | 15                | 12   | 9    | 7    | 5             |
| 12-минутный тест бега (м) юноши   | 2750              | 2500 | 2200 | 2100 | менее<br>2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки   | 2300              | 2100 | 1900 | 1600 | менее<br>1600 |

**Раздел 2. Базовая подготовка**

| Критерии оценки качества<br>(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<br>(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<br>(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<br>дисциплины | Наименование<br>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.