

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»

Специальность 53.05.05 Музыкаведение

Разработчик: доцент Иванов И. А.

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

Компетенция ФГОС ВО 3+	Компетенция ФГОС ВО 3++	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
			1	2	3	4	5	
ОК-9: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности ОК-7: способностью выстраивать и реализовывать тактику и стратегию своего интеллектуально го, культурного, нравственного, физического и профессионально	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Знать: — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально- гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных	Отсут ствие знани й	Фрагментар- ные знания	Общие, но не струк- турирован- ные знания	Сформиро- ванные, но содержа- щие от- дельные пробелы знания	Сформир ованные система- тические знания	Контрольн ые тесты

<p>го саморазвития и совершенствования</p>		<p>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;</p>						
		<p>Уметь: — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-</p>	<p>Отсутствие умений</p>	<p>Частично освоенное умение</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое умение</p>	<p>В целом успешное, но содержащее пробелы умение</p>	<p>Успешное и систематическое умение</p>	<p>Контрольные тесты</p>

		<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. 	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками и применение 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 в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;
- 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 средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Владеть:

- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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	Количество баллов
--------------------------	-------------------

(формы работы)	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

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