**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**дисциплины** Б1.В.ДВ.04.02 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика

**Направление подготовки** 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

**Профиль** «Муниципальное управление»

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины Б1.В.ДВ.04.02
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика»

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код индикатора достижения компетенций | Наименование оценочного средства и иных материалов | Кол-во |
|---|---|---|---|---|
| 1 | В целом | УК – 7.1<br>УК - 7.2 | Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций, описание шкал оценивания | 4 |
| 2 | | | Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины | 4 |
| 3 | | | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 3 |

# 1 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

## 1.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются двумя оценками: «зачтено», «не зачтено».

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Код компетенции (индикатора достижения компетен-ции | Результат обучения по дисциплине | Критерии и показатели оценивания результатов обучения | |
|---|---|---|---|
| | | «не зачтено» | «зачтено» |
| УК- 7<br><br>(УК - 7.1<br>УК – 7.2) | Знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности занятий гимнастикой как избранным видом спорта или особенности занятий современными оздоровительными гимнастическими системами физических упражнений; основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. | Фрагментарные знания основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей занятий различными видами гимнастических упражнений, основ физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра/ Отсутствие знаний | Сформированные или неполные знания методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей занятий различными видами гимнастических упражнений, основ физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра |
| | Уметь реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики. | Фрагментарные умения реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики / Отсутствие умений | В целом успешное умение реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики. |
| | Владеть основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС. | Фрагментарное владение основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С./ Отсутствие навыков | В целом успешное владение основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений;; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С. |

### 1.3 Описание шкалы оценивания освоения дисциплины в форме зачета

Знания, умения, навыки обучающегося по дисциплине оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

### 1.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций дисциплины в форме зачета

| Оценка | Критерии |
|---|---|
| Зачтено | выполнен установленный по дисциплине объем практических занятий и самостоятельных работ, контрольные упражнения выполнены в среднем минимум на три балла, в процессе обучения или в ходе собеседования (при необходимости) продемонстрированы достаточно твердые знания материала, умения и навыки их использования при решении конкретных задач, показана сформированность соответствующих компетенций, проявлено понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, даны правильные, полные ответы на большинство вопросов; нет грубых ошибок, при ответах на отдельные вопросы могут быть допущены отдельные неточности. |
| Не зачтено | не выполнен установленный по дисциплине объем практических занятий и самостоятельных работ, контрольные упражнения не выполнены или выполнены на один-два балла в среднем, соответствующие компетенции не сформированы полностью или частично, в ходе собеседования не дано ответа, или даны неправильные ответы на большинство вопросов, продемонстрировано непонимание сущности предложенных вопросов, допущены грубые ошибки при ответе на вопросы |

## 2 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа спортивного мастерства (на примере отдельного вида спорта).
2. Общая физическая подготовка как основа организации двигательной активности современного человека.
3. История возникновения спортивной гимнастики.
4. История возникновения акробатики.
5. Современные оздоровительные системы силовой направленности.
6. Современные оздоровительные системы аэробной направленности.
7. Физиологическое обоснование применения утренней гимнастики и правила составления комплексов.
8. Особенности силовой подготовки женщин.
9. История развития акробатики в России.
10. Методика силовой подготовки с весом собственного тела.
11. Методика силовой подготовки с внешними отягощениями.
12. Профилактика профессиональных заболеваний средствами гимнастики.
13. История развития спортивной гимнастики в России.
14. Подбор силовых упражнений по типу фигуры.
15. Семейное физическое воспитание средствами гимнастики.

## 2.2 Контрольные упражнения

### Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физ. подготовка»

### ЮНОШИ

| | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м. | **13.2** | **13.6** | **14.0** | **14.3** | **14.6** | **13.0** | **13.2** | **13.6** | **14.0** | **14.3** |
| 2. | Бег 1000м. | **3.25** | **3.30** | **3.35** | **3.40** | **3.50** | **3.15** | **3.25** | **3.30** | **3.35** | **3.40** |
| 3. | Бег 3000м. | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** | **14.00** | **11.40** | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **250** | **240** | **230** | **223** | **215** | **255** | **250** | **240** | **230** | **220** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега. | **480** | **460** | **435** | **410** | **390** | **500** | **480** | **460** | **435** | **410** |
| 6. | Тройной прыжок с места | **680** | **660** | **630** | **600** | **560** | **700** | **680** | **660** | **630** | **600** |
| 7. | Сгибания рук в висе на перекладине. | **12** | **9** | **7** | **5** | **3** | **15** | **12** | **9** | **7** | **5** |
| 8 | В висе поднимание ног до касания перекладины | **10** | **7** | **5** | **3** | **2** | **12** | **10** | **7** | **5** | **3** |
| 9. | Силовой переворот | **8** | **5** | **3** | **2** | **1** | **10** | **8** | **5** | **3** | **2** |

### ДЕВУШКИ

| | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м. | **15.5** | **16.0** | **16.5** | **17.0** | **17.5** | **15.0** | **15.5** | **16.0** | **16.5** | **17.0** |
| 2. | Бег 500м. | **2.00** | **2.05** | **2.10** | **2.15** | **2.20** | **1.50** | **1.55** | **2.00** | **2.05** | **2.15** |
| 3. | Бег 2000м. | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** | **12.15** | **10.00** | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **190** | **180** | **170** | **160** | **150** | **195** | **190** | **180** | **170** | **160** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега. | **365** | **350** | **325** | **300** | **280** | **380** | **365** | **350** | **325** | **300** |
| 6. | Тройной прыжок с места | **600** | **560** | **530** | **500** | **460** | **630** | **600** | **560** | **530** | **500** |
| 7. | Поднимание туловища | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **50** | **45** | **40** | **35** | **30** |
| 8 | Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке | **20** | **17** | **15** | **10** | **7** | **22** | **20** | **17** | **15** | **10** |
| 9. | Приседание на одной ноге | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Атлетическая гимнастика»**

**ЮНОШИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = Масса тела минус 20) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2 | Приседание со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20) | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| 3 | Становая тяга со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20) | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 7 | 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 6 | Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 8 | Комплекс круговой тренировки в тренажёрном зале (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**ДЕВУШКИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 3 | Сгибание ног в упоре на брусьях (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Гиперэкстенизия на наклонной скамье(кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6 | Присед с гифом штанги 20 кг (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 7 | Жим лежа грифа штанги 20 кг (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Комплекс круговой тренировки в тренажёрном .зале (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Спортивная гимнастика»**

| № | Упражнения | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Лазание по канату или шесту (сек.) | | 8 | 10 | 12 | 15 | Б.в |
| 2 | Опорный прыжок (высота снаряда, см) | | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 3 | Тест на гибкость стоя (см) | Д. | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю. | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 4 | Виды прыжков через скакалку | | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Упражнение на брусьях (кол-во элементов) | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | Сгибание рук на перекладине (кол-во раз), Девушки – из виса лёжа | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | Прыжки через скакалку на выносливость (мин) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.) | | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Акробатика»**

| № | Упражнения | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Акробатическое упражнение с правильным выполнением элементов (кол-во элементов) | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Подъёмы туловища из положения сидя (кол-во раз) | | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Разгибание рук (кол-во раз), девушки – из упора на коленях. | | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Тест на гибкость сидя (см) | Д. | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю. | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |

## 2.3 Практические задания

1. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки.
2. Разработать программу тренировки выносливости.
3. Составить комплекс упражнений для коррекции телосложения.
4. Составить комплекс упражнений для тренировки гибкости.
5. Оценить состояние организма методом функциональных проб.

## 2.4 Вопросы к зачёту

| № вопроса | Содержание вопроса | Коды индикаторов достижения компетенций |
|---|---|---|
| 1. | Средства гимнастики в общей физической подготовке взрослых и пожилых людей. | УК-7.2 |
| 2. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. | УК-7.2 |
| 3. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами гимнастики. | УК-7.2 |
| 4. | Современные системы гимнастических упражнений. | УК-7.1 |
| 5. | Задачи утренней гигиенической гимнастики и её значение для здоровья. | УК-7.1 |
| 6. | Правила техники безопасности при организации самостоятельных занятий. | УК-7.2 |
| 7. | Физкультурно-спортивные занятия различными видами гимнастики для активного отдыха. | УК-7.2 |
| 8. | Осанка и её влияние на здоровье человека, оценка и формирование правильной осанки. | УК-7.2 |
| 9. | Основы методики тренировки силы, возрастные и половые особенности силовой подготовки. | УК-7.2 |
| 10. | Планирование самомстоятеоьного оздоровительно-тренировочного процесса. | УК-7.1, УК-7.2 |
| 11. | Основы методики тренировки выносливости. | УК-7.2 |
| 12. | Методика тренировки гибкости, её значение в сохранении здоровья | УК-7.1 |
| 13. | Роль координации движений в жизни современного человека, примеры самостоятельной тренировки. | УК-7.1 |
| 14. | Доступные методики оценки функциональной подготовленности. | УК-7.1 |
| 15. | Средства гимнастики в коррекции телосложения. | УК-7.2 |

## 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

1. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры СМК-П-02.01-04-21 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 15 с.
2. Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий. СМК-П-02.01-01-20 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
3. Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика»/ разраб. Н.В. Надёжина, Н.Н. Яковенко – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2024. – 24 с.