МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физического воспитания и спорта
_____Н.А. Павлова
«19» _____01_____20 26 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
Спортивно-педагогическое совершенствование
«Спортивная гимнастика»

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки – Физкультурное образование
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Курс –1–4 курсы (1–8 семестр) – ОФО

Разработчик
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
Драгнев Ю.В.
Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания
_____Е.В. Богданова
Протокол № 6
от «15» _____01_____20 26 г. № 6

Луганск, 2026

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование «Спортивная гимнастика» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Общепрофессиональные	
ОПК-4	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-13	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Техническая подготовка гимнастов	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Методическая подготовка	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.

гимнастов		
Теоретическая подготовка гимнастов	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Физическая подготовка гимнастов	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Промежуточная аттестация	ОПК-4; ОПК-13	Зачет (практический)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ОПК-4	**1.1_Б.ОПК-4. Знать:** - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта. **2.1_Б.ОПК-4. Уметь:** - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта. **3.1_Б.ОПК-4. Владеть:**

	- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
ОПК-13	**1.1_Б.ОПК-13. Знать:** - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей. **2.1._Б.ОПК-13. Уметь:** - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования,

	физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. **3.1. _Б.ОПК-13.** **Владеть:** - навыками подготовки положения о соревновании; - навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	**Количество балов**
	ОФО
	1-8 семестр
Методическая подготовка (включая теоретическую)	20
Техническая подготовка	40
Физическая подготовка	40
Итого:	**100**

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

Критерии оценивания

Методическая подготовка (включая теоретическую)

- теоретический материал каждого года обучения содержит вопросы соответствующей тематической направленности;
- формы контроля теоретических знаний студентов определяются отдельно для каждого раздела с учетом его типа и объема программного материала;
- текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение положительных оценок за ответы на контрольные вопросы (устный ответ) по пятибалльной шкале оценивания.

Техническая подготовка

- студенты на каждом курсе обучения в вузе совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по основной гимнастике;
- мастера спорта и кандидаты в мастера спорта на каждом курсе обучения в вузе совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по спортивной гимнастике;
- порядок выполнения упражнений на оценку и их конечный уровень сложности определяется студентами произвольно с учетом индивидуального уровня сформированности двигательных умений и развития двигательных качеств;
- композиция считается засчитанной, если качество ее выполнения оценено не ниже чем на 8,0 баллов по 10-ти балльной гимнастической шкале оценивания;
- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения высших баллов за каждый вид индивидуального многоборья; максимальная сумма у женщин – 40 баллов (четыре композиции: вольные, брусья, бревно, опорный прыжок); у мужчин – 60 баллов (шесть композиции: вольные, брусья, опорный прыжок, конь с ручками, перекладина, кольца).

Физическая подготовка

- уровень развития основных двигательных качеств студентов определяется путем выполнения соответствующих нормативов,

свидетельствующих об уровне развития скоростно-силовой подготовки, статической силы и динамической силы, гибкости;

- рейтинговое оценивание каждого норматива осуществляется по 4-х балльной шкале;

- разрешается произвольное количество попыток (в течение этапа обучения) для выполнения любого норматива;

- сумма рейтинговых баллов за физическую подготовленность определяется путем сложения наивысших оценок за выполнение соответствующих нормативов; максимальная сумма – 40 баллов (10 нормативов по 4 балла);

- невыполнение любого норматива даже на 1 балл свидетельствует о том, что студент не усвоил программный практический материал, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет.

1. Стойка на руках в секундах.
2. Бег 30 м в секундах.
3. Шпагат из положения на полу (полное касание бёдрами пола).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при прямом положении туловища (до касания грудью ориентира) и на брусьях.
5. Подъем разгибом, отмах в стойку (раз).
6. Угол в висе на гимнастической стенке в секундах.
7. Подъем переворотом (раз).
8. Подтягивание на перекладине (раз).
9. Складка. Пресс (раз в 10 сек.).
10. Канат 6 м (в сек.).

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится во временные интервалы преподавателем, ведущими практические занятия по учебной дисциплине в следующих формах:

- индивидуальный опрос;
- тестирование физических качеств;
- качество выполнения упражнений гимнастического многоборья.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	**90-100**	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой	Зачтено

		обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	**83-89**	**B –** очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	**75-82**	**C –** хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	**63-74**	**D –** удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	**50-62**	**E –** посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	**21-49**	**FX –** неудовлетворительно –теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено	Не зачтено

		числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	**0-20**	**F** – неудовлетворительно –теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1 курс

1. Охарактеризовать значение и место гимнастики в государственной системе физического воспитания.
2. Охарактеризовать задачи гимнастики и ее специфическую направленность.
3. Охарактеризовать методические особенности гимнастики и их значение в формировании исторически сложившейся гимнастической методики.
4. Дать содержательную характеристику различным видам гимнастики.
5. Обосновать классификацию средств гимнастики, охарактеризовать группы гимнастических упражнений и их специфические возможности.
6. В каких странах древнего мира возникла гимнастика? В каких формах это проявлялось?
7. Охарактеризовать национальные европейские системы гимнастики. Описать сходства и различия немецкой, шведской, французской и Сокольской национальных систем.
8. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Проанализировать этапы развития гимнастики на Олимпиадах.
9. Что такое терминология? Раскрыть понятие «термин». Какие особенности гимнастической терминологии вы знаете?
10. Какие требования предъявляются к гимнастической терминологии? Обосновать значение точности гимнастического термина для формирования правильного представления об упражнении.
11. Назвать положения, движения и их детали, которые подлежат сокращению при записи гимнастических упражнений. В чем смысл подобных сокращений?
12. Назвать основные и дополнительные термины общеразвивающих и вольных упражнений.
13. Назвать основные и дополнительные термины упражнений на гимнастических снарядах.
14. Как отражается специфика гимнастических упражнений на травматичности гимнастики в целом?
15. Какие элементы и моменты гимнастических комбинаций являются наиболее опасными? Привести примеры на отдельных видах мужского и женского многоборья.
16. Охарактеризовать основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.
17. Пояснить роль общей и специальной разминки на занятиях гимнастикой.
18. Охарактеризовать способы регулирования нагрузки на занятиях гимнастикой.

19. Описать значение страховки как методического приема обучения. Назвать виды страховки при выполнении гимнастических упражнений. Привести примеры.

20. Назвать виды физической помощи. Привести примеры на конкретных упражнениях.

21. Охарактеризовать строевые упражнения как средства гимнастики. Пояснить особенности строевых упражнений и их предназначение.

22. Описать технику выполнения и методику обучения различным видам переноски одного партнера двумя.

23. Охарактеризовать упражнения на коне с ручками. Назвать базовые программные элементы и выборочно описать методику обучения.

24. Проанализировать специфику силовых и маховых упражнений на кольцах. Назвать базовые программные элементы в висах и описать методику обучения.

25. Охарактеризовать упражнения общеразвивающего и прикладного характера на брусьях. Назвать базовые спортивные элементы программного материала и описать методику их разучивания.

26. Назвать упражнения начальной подготовки, выполняемые на низкой и высокой перекладине на занятиях гимнастикой. Описать методику обучения базовым элементам.

27. Проанализировать технику выполнения упражнений общеразвивающего и прикладного характера на разновысоких брусьях. Описать методику обучения базовым спортивным программным элементам.

28. Какие требования к технике выполнения упражнений на бревне обусловливают распределение их на классификационные группы? Охарактеризовать базовые программные элементы на месте (с постоянной опорой) и элементы в движении (со сменой опоры, без фазы полета). Описать методику обучения профилирующим элементам.

29. Охарактеризовать прыжки как средство гимнастики.

30. На какие группы и подгруппы разделяются прыжки? Привести примеры.

31. Назвать гимнастические комбинации, отдельные элементы в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

32. Охарактеризовать урок физической культуры с гимнастической направленностью.

33. Охарактеризовать примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, вольные упражнения, строевые композиции и методика проведения специальных упражнений с нестандартным гимнастическим оборудованием.

2 курс

34. Охарактеризовать содержание спортивных видов гимнастики.

35. Описать технику выполнения основных видов ходьбы, бега и танцевальных шагов (в соответствии с программой данного этапа обучения).

36. Охарактеризовать методику развития гибкости в процессе занятий гимнастикой.

37. Описать методику развития силы в процессе занятий гимнастикой.

38. Объяснить правила подбора упражнений и методику проведения утренней гигиенической гимнастики.

39. Охарактеризовать программные упражнения в лазании. Назвать двигательные качества, которые развиваются в процессе занятий данными упражнениями.

40. Описать технику выполнения и методику обучения лазанию по канату в два приема. Назвать программные элементы лазания по канату с остановками.

41. Охарактеризовать упражнения программного практического материала на коне с ручками. Назвать базовые программные элементы и объяснить методику обучения.

42. Пояснить специфику выполнения упражнений на кольцах и на кольцах в раскачивании. Объяснить методику обучения базовым элементам в висах и упорах.

43. Проанализировать технику выполнения и объяснить методику обучения программным элементам на брусьях.

44. Назвать элементы программного практического материала на перекладине. Объяснить методику обучения оборотам и подъемам.

45. Пояснить специфику упражнений на разновысоких брусьях. Описать методику обучения оборотам и подъемам.

46. Охарактеризовать программные статические элементы, элементы в движении с изменением опоры без фазы полета и с фазой полета на бревне.

47. Описать упражнения на гимнастических снарядах, рекомендуемые учащимся младшего и среднего школьного возраста.

48. Пояснить специфические особенности опорных (прикладных и спортивных) и неопорных прыжков.

49. Охарактеризовать и объяснить методику обучения гимнастическим прыжкам в «глубину» (с высоты).

50. Описать технику выполнения и методику обучения программным прикладным опорным прыжкам.

51. Проанализировать технику выполнения и объяснить методику обучения спортивным опорным прыжкам (в соответствии с программой данного этапа обучения).

52. Описать содержание занятий прыжками в младших и средних классах (в соответствии со школьной программой по физической культуре). Объяснить методику обучения и способы страховки и самостраховки.

53. Охарактеризовать вольные упражнения как группу гимнастических упражнений, способствующих формированию специфических двигательных умений и навыков, а так же развитию основных двигательных качеств.

54. Назвать и описать технику выполнения статических элементов вольных упражнений.

55. Охарактеризовать элементы динамичного характера вольных упражнений (кроме акробатических). Описать (выборочно) методику обучения.

56. Назвать программные акробатические упражнения (вращательные движения) и упражнения в балансировании. Объяснить методику обучения (выборочно).

57. Объяснить технику выполнения парных и групповых упражнений в балансировании.

58. Охарактеризовать технику выполнения и методику обучения парным бросковым упражнениям.

59. Объяснить требования к содержанию и композиции вольных упражнений.

60. Охарактеризовать содержание занятий акробатическими упражнениями в младших и средних классах (в соответствии со школьной программой по физической культуре).

61. Охарактеризовать акробатические упражнения как средство развития двигательных качеств и формирования двигательных умений и навыков.

62. Сформулировать определение понятий «группировка» и «перекат». Назвать разновидности перекатов и описать методику обучения.

63. Сформулировать определение понятия «кувырок». Назвать разновидности кувырков и описать методику обучения кувыркам вперед и назад.

64. Назвать гимнастические комбинации, отдельные элементы в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

65. Охарактеризовать урок физической культуры с гимнастической направленностью.

66. Охарактеризовать примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, вольные упражнения, строевые композиции и методика проведения специальных упражнений с нестандартным гимнастическим оборудованием.

3 Курс

67. Сформулировать определение понятия «полупереворот». Описать методику обучения курбету.

68. Сформулировать определение понятия «переворот». Назвать разновидности переворотов и описать методику обучения перевороту в сторону.

69. Описать методику обучения стойке на голове. Привести примеры способов ее выполнения.

70. Описать методику обучения «мосту» из положения стоя и повороту из «моста» в упор присев.

71. Описать технику выполнения программных акробатических элементов (2-3 элемента).

72. Проанализировать технику выполнения отдельных фаз прикладных и спортивных опорных прыжков на конкретных примерах.

73. Охарактеризовать статические силовые упражнения на гимнастических снарядах. Назвать факторы, определяющие сложность упражнений данной группы.

74. Привести примеры силовых перемещений. Назвать упражнения, в процессе выполнения которых мышцы работают в преодолевающем и уступающем режиме.

75. Охарактеризовать маховые упражнения на гимнастических снарядах. Описать структуру (фазы) маховых упражнений. Объяснить влияние законов сохранения энергии и количества движения на технику выполнения маховых упражнений.

76. Охарактеризовать вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Привести примеры.

77. Охарактеризовать гимнастические упражнения в динамическом равновесии. Назвать виды гимнастического многоборья, для которых характерны указанные упражнения.

78. Описать последовательность анализа техники гимнастических упражнений на конкретных примерах.

79. Охарактеризовать общедидактические принципы, которые реализуются в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

80. Описать этапы процесса обучения гимнастическим упражнениям. Определить основные задачи каждого этапа, а так же характерные методы и методические приемы.

81. Описать методику исправления ошибок, в процессе изучения гимнастических упражнений.

82. Охарактеризовать средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.

83. Обосновать педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Описать систему классификации соревнований по различным признакам.

84. Назвать и раскрыть содержание руководящих и рабочих документов гимнастических соревнований (календарь, положения, программа и др.).

85. Охарактеризовать обязанности специальных комиссий, создаваемых при организационном комитете соревнований (мандатная, судейская, техническая, медицинская и др.).

86. Охарактеризовать этапы подготовки гимнастических соревнований. Пояснить задачи каждого этапа.

87. Объяснить порядок проведения соревнований по гимнастике.

88. Охарактеризовать особенности проведения массовых соревнований по гимнастике в школе.

89. Проанализировать методику оценки гимнастических упражнений. Охарактеризовать принципы классификации ошибок и шкалы сбавок. Описать систему определения личного и командного первенства.

90. Охарактеризовать основные виды перестроений, выполняемые из шеренги.

91. Охарактеризовать упражнения программного практического материала на коне с ручками. Составить произвольную комбинацию из 6-8 элементов. Назвать специально-подготовительные упражнения, способствующие развитию специальной выносливости.

92. Описать технику выполнения программных упражнений в висах и упорах на кольцах. Составить произвольную комбинацию из 5-6 элементов.

93. Проанализировать методические приемы, используемые в процессе изучения упражнений на брусьях. Описать разновидности подъемов, способов выполнения стоек и соскоков. Составить произвольную комбинацию из 6-8 элементов.

94. Назвать основные виды подъемов и оборотов на перекладине. Объяснить методику обучения и особенности организации занятий на перекладине. Составить учебную комбинацию на низкой перекладине для учащихся старшего школьного возраста.

95. Проанализировать основные виды упражнений на разновысоких брусьях. Составить произвольную комбинацию из 5-7 элементов. Объяснить методику обучения программным видам подъемов и спадов.

96. Проанализировать методику судейства упражнений на гимнастических снарядах.

97. Назвать гимнастические комбинации, отдельные элементы в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

98. Охарактеризовать урок физической культуры с гимнастической направленностью.

99. Охарактеризовать примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, вольные упражнения, строевые композиции и методика проведения специальных упражнений с нестандартным гимнастическим оборудованием.

4 Курс

100. Объяснить классификацию неопорных и опорных прыжков. Привести примеры характерных прыжков для каждой группы.

101. Описать методические приемы, используемые при обучении о/п.

102. Объяснить методику обучения и описать технику выполнения основных прикладных о/п (за 1-3 курсы).

103. Охарактеризовать базовые спортивные о/п (за 1-3 курсы). Объяснить (выборочно) методику обучения и технику их выполнения.

104. Описать схему анализа техники о/п. Привести примеры.

105. Объяснить методику обучения и технику выполнения о/п, рекомендованных к изучению учащимися старших классов (по школьной программе).

106. Описать виды прыжков, которые целесообразно использовать на занятиях по физической культуре в дошкольных учебных заведениях.

107. Проанализировать методику судейства о/п.

108. Объяснить влияние акробатических и вольных упражнений на развитие основных двигательных качеств и способностей человека.

109. Охарактеризовать разновидности перекатов и кувырков (1-3 курс). Выборочно объяснить методику обучения.

110. Охарактеризовать разновидности стоек (равновесий на руках) и переворотов (1-3 курс). Выборочно объяснить методику обучения.

111. Пояснить сущность акробатических упражнений в балансировании (индивидуальные, парные, групповые). Назвать характерные упражнения.

112. Описать технику выполнения и методику обучения вису прогнувшись (кольца) и вскоку в упор присев и соскоку согнув ноги назад (опорный прыжок – конь в ширину).

113. Охарактеризовать основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Какое значение для профилактики травматизма имеет соблюдение дидактических принципов обучения?

114. Описать технику выполнения и методику обучения выкруту вперед согнувшись (кольца).

115. Назвать основные упражнения в равновесии на месте и в движении. Описать методику их изучения.

116. Описать технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках (акробатические упражнения).

117. Описать последовательность анализа техники гимнастических упражнений на конкретных примерах.

118. Описать технику выполнения и методику обучения лазанию по канату в два приема (2 способа). Назвать программные элементы лазания с остановками.

119. Описать технику выполнения и методику обучения «мосту» (акробатические упражнения).

120. Охарактеризовать статические силовые упражнения, силовые перемещения и маховые упражнения на гимнастических снарядах. Описать структуру (фазы) маховых упражнений.

121. Проанализировать содержание занятий прикладными упражнениями в младших, средних и старших классах (по школьной программе по физической культуре).

122. Описать технику выполнения и методику обучения подъему силой (кольца).

123. Описать этапы процесса обучения гимнастическим упражнениям. Пояснить основные задачи каждого этапа, характерные методы и методические приемы.

124. Охарактеризовать базовые упражнения на коне с ручками. Составить произвольную комбинацию для студентов четвертого года обучения.

125. Описать технику выполнения и методику обучения обороту назад из упора (перекладина).

126. Охарактеризовать базовые упражнения на кольцах. Составить произвольную комбинацию для студентов первого года обучения.

127. Описать технику выполнения и методику обучения подъему махом вперед из упора на руках (брусья).

128. Охарактеризовать базовые упражнения на брусьях. Составить произвольную комбинацию для учеников старшего школьного возраста.

129. 30.Объяснить значение страховки и физической помощи как методических приемов обучения. Назвать виды страховки и физической по мощи. Привести примеры на конкретных упражнениях.

130. Назвать гимнастические комбинации, отдельные элементы в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

131. Охарактеризовать урок физической культуры с гимнастической направленностью.

132. Охарактеризовать примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, вольные упражнения, строевые композиции и методика проведения специальных упражнений с нестандартным гимнастическим оборудованием.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, твердо знающему содержание; грамотно и уверенно, с использованием педагогической терминологии отвечающего на все дополнительные вопросы; демонстрирующему умение свободно, логически и ясно мыслить; обнаружившему твердые теоретические знания и умение их практического применения. Ответ обучающего демонстрирует знание содержания изученных проблем, современной литературы и специальных источников. Оценка «отлично» выставляется при условии полных ответов на все основные и дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, демонстрирующему полное знание содержания дисциплины; успешно, без существенных недочетов, ответившему на все дополнительные вопросы, но некоторые ответы представлены не совсем полно, либо были даны без использования специальной педагогической терминологии. Некоторые ответы на полученные дополнительные вопросы обнаруживают знания логических связей, но недостаточно четкие.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который обнаружил по всем вопросам поверхностные знания исследуемой проблемы, допуская ошибки принципиального характера; отвечает на заданные дополнительные вопросы, но полностью не владеет терминологией, допустил существенные погрешности в ответе; не связывает теорию с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который обнаружил полное незнание вопроса, допустил принципиальные ошибки, не ответил на полученные дополнительные вопросы, не умеет приводить примеры из практики.