

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(СФИ)

Принято  
ученым советом СФИ  
протокол от 21.09.2020 г. № 6  
(в ред., принятой ученым советом,  
протокол от 24.10.2022 г. № 6)

Утверждено  
приказом ректора  
от 29.10.2020 № 52/1-20 од  
(в ред., утвержденной приказом ректора  
от 26.10.2022 г. № 40-22 од)

**Физическая культура  
и спорт: атлетическая гимнастика**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
Направленность (профиль):	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Год начала подготовки:	2023

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

**Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика**

Разработан в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

*Разработчик(и):*

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

*Рецензент(ы):*

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Одобрено на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 19.10.2022 г. № 9

## 1. Оценочные средства для проверки сформированности компетенций по дисциплине (модулю)

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости по дисциплине в процессе хода обучения и формирования компетенций является:

- список практических заданий.

Оценочными средствами для проверки сформированности компетенций в процессе промежуточной аттестации являются:

- список практических заданий для промежуточной аттестации на итоговых практических занятиях,
- тестовое задание.

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> - роль атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и их социокультурном развитии; - структуру занятия атлетической гимнастикой; - правила составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правила составления индивидуального комплекса упражнений; - упражнения на различные группы мышц, комбинированные упражнения; - состав специализированных комплексов упражнений; - методы самоконтроля на занятиях атлетической</p>	<p>ТКУ: список практических заданий. ПА: список практических заданий для промежуточной аттестации на итоговых практических занятиях, тестовое задание.</p>

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		<p>гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц;</li> <li>- составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения;</li> <li>- составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа;</li> <li>- составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений;</li> <li>- составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений;</li> <li>- находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы</li> </ul>	

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		самоконтроля состояния здоровья и физического развития; - индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике. <b>Владеть:</b> - навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	

## 2. Уровни сформированности компетенций, шкалы оценивания

Уровень сформированности компетенций	Оценка
Пороговый	«Зачтено»
Не достигнут пороговый уровень	«Не зачтено»

## 3. Контрольные задания. Критерии оценивания

### 3.1. Текущий контроль успеваемости

Формой проведения текущего контроля успеваемости является выполнение практических заданий на практических занятиях.

#### Контрольные задания текущего контроля успеваемости и критерии оценивания

##### Список практических заданий для разделов III–VII

Раздел III: Упражнения на различные группы мышц

Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапецевидных мышц. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии. (УК-7: ИУК-7.1)

##### Критерии оценивания практического задания по разделу III

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают в целом структурированное знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии;

хорошее знание упражнений для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапециевидных мышц и правил их составления; хорошее, хотя и с некоторыми неточностями, умение разучивать и демонстрировать упражнения на указанные группы мышц, включая комбинированные упражнения; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике; умение - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии; не знает основных упражнений для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапециевидных мышц и правил их составления; не умеет разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц; не владеет навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике; не умеет находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Раздел IV: Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, комбинированные упражнения. После каждого домашнего занятия проводить самоконтроль. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии. (УК-7: ИУК-7.1)

Критерии оценивания практического задания по разделу IV

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; знание упражнений для мышц туловища и ног и правил составления комбинированных упражнений; достаточно развитое умение разучивать и демонстрировать упражнения для мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике хорошее владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; знание упражнений для мышц туловища и ног и правил составления комбинированных упражнений; умение разучивать и демонстрировать упражнения для мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Раздел V: Комплексы упражнений в различных положениях тела

Практическое задание:

Составить, разучить и проводить в домашних условиях комплексы упражнений в

положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Критерии оценивания практического задания по разделу V

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают хорошее знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, комплексов упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), правил составления указанных комплексов упражнений; достаточно развитое умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике разучивать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа); хорошее владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, комплексов упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), правил составления указанных комплексов упражнений; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике разучивать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа); владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности.

#### Раздел VI: Упражнения для развития различных физических качеств

##### Практическое задание:

Составить, разучить и проводить в домашних условиях комплекс упражнений для развития гибкости, комплекс упражнений для развития выносливости. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Критерии оценивания практического задания по разделу VI

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; хорошее знание комплексов упражнений для развития различных физических качеств (гибкости и выносливости), правил составления указанных комплексов упражнений на развитие гибкости и выносливости; умение разучивать, составлять и демонстрировать комплексы указанных упражнений, находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, хорошее знание комплексов упражнений для развития различных физических качеств (гибкости и выносливости), правил составления указанных комплексов упражнений на развитие гибкости и выносливости; умение разучивать, составлять и демонстрировать комплексы указанных упражнений, находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

## Раздел VII:

Специализированные комплексы упражнений: упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений. (УК-7: ИУК-7.1)

### Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника, упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составить и проводить в домашних условиях индивидуальный комбинированный комплекс упражнений атлетической гимнастики. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии. (УК-7: ИУК-7.1)

### Критерии оценивания практического задания по разделу VII

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание правил составления специализированных комплексов упражнений атлетической гимнастики: для профилактики остеохондроза позвоночника, заболеваний суставов; знание правил составления индивидуальных комбинированных комплексов упражнений; умение разучивать, составлять и демонстрировать специализированные комплексы указанных упражнений; умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления специализированных комплексов упражнений атлетической гимнастики: для профилактики остеохондроза позвоночника, заболеваний суставов; знание правил составления индивидуальных комбинированных комплексов упражнений; умение разучивать, составлять и демонстрировать специализированные комплексы указанных упражнений; умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

## **3.2. Промежуточная аттестация**

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является зачёт, который проводится на итоговых практических занятиях в форме выполнения и демонстрации практического задания.

При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля, проводимого в течение семестра: выполнение практических заданий.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание.

### **Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания**

#### Список практических заданий для промежуточной аттестации

Раздел III. Упражнения на различные группы мышц.

Практическое задание для промежуточной аттестации 1.

Задание



Составить и продемонстрировать набор из 8 упражнений для мышц пальцев кистей рук, мышц рук и плечевого пояса, дельтовидных мышц, трапециевидных мышц. Для каждой группы мышц должно быть включено хотя бы одно упражнение. (УК-7: ИУК-7.1)

Раздел IV. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

Практическое задание для промежуточной аттестации 2

Задание

Составить и продемонстрировать набор из 4 комбинированных упражнений для мышц туловища и мышц ног (по два упражнения для каждой группы мышц). (УК-7: ИУК-7.1)

Раздел V. Комплексы упражнений в различных положениях тела.

Практическое задание для промежуточной аттестации 3

Задание

Составить и продемонстрировать по выбору студента комплекс упражнений стоя, сидя или лёжа, включающий в себя упражнения для мышц туловища, для мышц ног, комбинированные упражнения. Продemonстрировать применяемые методы самоконтроля. (УК-7: ИУК-7.1)

Раздел VI. Упражнения для развития различных физических качеств.

Практическое задание для промежуточной аттестации 4

Задание

Составить и продемонстрировать два комплекса упражнений (по три упражнения в каждом), направленные на а) развитие гибкости, б) развитие выносливости. Объяснить критерии для подбора упражнений. (УК-7: ИУК-7.1)

Раздел VII. Специализированные комплексы упражнений: упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

Практическое задание для промежуточной аттестации 5

Задание

Продemonстрировать 20 минутный индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики, объяснить критерии подбора упражнений. Комплекс должен соответствовать структуре занятия атлетической гимнастики. Продemonстрировать применяемые методы самоконтроля. (УК-7: ИУК-7.1)

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 1

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, находить методики составления

и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 2

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на группы мышц туловища и ног. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на группы мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на группы мышц туловища и ног. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на группы мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 3

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим

заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 4

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально

подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 5

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений: развитие различных физических качеств, специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на развитие гибкости и выносливости, комбинированных упражнений, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой, умение разучивать и демонстрировать упражнения на развитие различных физических качеств, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики, включая комбинированные упражнения. Составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений: развитие различных физических качеств, специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на развитие гибкости и выносливости, комбинированных упражнений, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой, умение разучивать и демонстрировать упражнения на развитие различных физических качеств, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики, включая комбинированные упражнения. Составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Тестовое задание и критерии оценивания

Тестовое задание содержит 30 вопросов, в каждом вопросе необходимо выбрать один правильный вариант ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, ниже даны правильные ответы (ключи к тесту).

1. Что означает слово «гимнастика»?

1) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных

- 2) популярный вид спорта;
- 3) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- 4) способ поддержания эмоционального здоровья

2. Что называют атлетической гимнастикой?

- 1) один из методов развития умственной активности;
- 2) основное средство развития ловкости
- 3) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

3. Упражнения НЕ на развитие трапецевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедрах
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

4. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа

5. Упражнения НЕ на развитие квадрицепса бедра:

- 1) приседания со штангой на плечах
- 2) приседания с гантелями
- 3) сгибание одной ноги стоя

6. Упражнения НЕ на развитие приводящей мышцы бедра:

- 1) приведение одной ноги стоя
- 2) разгибание ног сидя
- 3) сведение ног сидя

7. Упражнения НЕ на развитие голени:

- 1) разгибание голени сидя
- 2) подъем на носки стоя
- 3) жим стопами в тренажере

8. Упражнения НЕ на развитие ягодичной мышцы:

- 1) выпады со штангой на плечах
- 2) выпады с гантелями
- 3) разведение ног в тренажере

9. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- 1) жим гантелей сидя
- 2) подъем гантелей вперед попеременно
- 3) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

10. Упражнения НЕ на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- 1) разведение рук с гантелями в наклоне
- 2) жим штанги сидя из-за головы
- 3) разгибание руки с гантелью из-за головы

11. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- 1) подъемы туловища с поворотом
- 2) подъем коленей в висе
- 3) сворачивание туловища на полу

12. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- 1) подъем прямых ног в упоре
- 2) подъем ног на наклонной скамье
- 3) боковые наклоны стоя с гантелью

13. Устойчивое равновесие тела зависит от:

- 1) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- 2) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры
- 3) приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

14. Подъемная сила мышц зависит от:

- 1) длины плеча рычага
- 2) величины площади прикрепления мышц
- 3) формы и длины мышц
- 4) всего вышеперечисленного

15. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- 1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- 2) разведение гантелей лежа
- 3) жим штанги, лежа с уклоном

16. Упражнения НЕ на развитие верхней грудной мышцы:

- 1) пулловер
- 2) отжимание от пола
- 3) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

17. Какой тест позволяет определить силу человека:

- 1) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
- 2) приседания;
- 3) бег на скорость;
- 4) прыжки на скакалке.

18. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- 1) условный рефлекс
- 2) мышечная память
- 3) моторика
- 4) кинестетика

19. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- 1) от 40 до 80 уд\мин
- 2) от 90 до 100 уд\мин
- 3) от 30 до 70 уд\мин

20. Нормальным считается минутный отдых, после которого ЧСС восстанавливается до исходного (перед тренировкой) значения.

- 1) 3–5 минут
- 2) 10–15 минут
- 3) 15–30 минут

21. Что рекомендуют во время занятий:

- 1) долго отдыхать после каждого упражнения
- 2) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- 3) пополнять растроченные калории едой и напитками

22. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- 1) Да, в малом темпе
- 2) Нет
- 3) Да, под присмотром тренера

23. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- 1) их содержанием
- 2) их формой
- 3) скоростью их выполнения

24. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы НЕ осуществляется по показателям

- 1) АД
- 2) ЧСС
- 3) глубины дыхания

25. Нормальное артериальное давление в возрасте 20–40 лет

- 1) 100\70 – 120\80
- 2) 120\70-130\80;
- 3) До 140\90;

26. Нормальное артериальное давление в возрасте 40–60 лет

- 4) 100\70–120\80
- 5) 120\70-130\80;
- 6) До 140\90;

27. Абсолютными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются из перечисленных

- 1) выраженная недостаточность кровообращения
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) недавние внутренние кровотечения

28. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- 1) удалены из зоны занятий
- 2) огорожены или заблокированы от прямого касания
- 3) обозначены цветными ярлыками.

29. Лицам с заболеваниями органов пищеварения не противопоказаны

- 1) дыхание «животом»

- 2) занятия в течение 1 часа после приёма пищи
- 3) силовые упражнения для мышц брюшного пресса

30. Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы НЕ противопоказаны упражнения

- 1) с задержкой дыхания
- 2) в положении лёжа
- 3) с натуживанием

#### Ключи к тесту

- 1-1
- 2-3
- 3-1
- 4-3
- 5-3
- 6-2
- 7-1
- 8-3
- 9-2
- 10-3
- 11-2
- 12-3
- 13-2
- 14-4
- 15-2
- 16-2
- 17-1
- 18-2
- 19-1
- 20-2
- 21-2
- 22-2
- 23-1
- 24-3
- 25-2
- 26-3
- 27-1
- 28-2
- 29-1
- 30-2

#### Критерии оценивания

- 23–30 отлично;  
15–22 хорошо;  
8–14 удовлетворительно;  
1–7 неудовлетворительно.