

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

Принято  
ученым советом СФИ  
протокол от 21.09.2020 № 6  
(в ред., принятой ученым советом,  
протокол от 26.08.2024 № 4)

Утверждено  
приказом ректора  
от 29.10.2020 № 52/1-20 од  
(в ред., утвержденной приказом ректора  
от 30.08.2024 № 37-24 од)

**Физическая культура  
и спорт: ритмическая гимнастика**

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

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
Направленность (профиль):	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Год начала подготовки:	2025

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

**Физическая культура и спорт: ритмическая 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 № 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 22.08.2024 № 7

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

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости и посещаемости по дисциплине в ходе обучения и процессе формирования компетенций являются:

- журнал учета успеваемости и посещаемости обучающихся.

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	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 ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии; - основные принципы составления комплекса упражнений ритмической гимнастики; - структуру занятия ритмической гимнастикой; - основные понятия музыкального сопровождения; - элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений, виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике; - виды упражнений в партере, стретчинг, избирательное воздействие на различные группы мышц; - методику составления комбинированного комплекса упражнений</p>	<p>ТКУ: журнал учета успеваемости и посещаемости обучающихся. ПА: список практических заданий для промежуточной аттестации на итоговых практических занятиях, тестовое задани</p>

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		<p>по ритмической гимнастике;  - запрещённые упражнения по ритмической гимнастике;  - методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть;</li> <li>- правильно подбирать музыкальное сопровождение;</li> <li>- правильно структурировать комплекс упражнений;</li> <li>- находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными базовыми</li> </ul>	

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		шагами и движениями руками; - упражнениями, воздействующими на различные группы мышц; - навыком выполнения требований техники безопасности.	

## 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

#### Форма

Учет посещаемости занятий.

#### Периодичность

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра.

#### Порядок проведения

Преподаватель ведет учет посещаемости студентов. В случае отсутствия студента в журнале текущего контроля успеваемости и посещаемости ставится отметка «Н» (не был).

### 3.2. Промежуточная аттестация

#### Форма

Зачет.

#### Периодичность

По завершении изучения дисциплины в конце семестра.

#### Порядок проведения

На итоговом практическом занятии студент демонстрирует выполнение практического задания.

#### Список практических заданий для промежуточной аттестации

Раздел III. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Промежуточная аттестация № 1

Практическое задание

Составить, подобрать музыкальное сопровождение, разучить и показать под музыку на 64 счета (два музыкальных квадрата) упражнения по ритмической гимнастике, которые включают в себя как минимум по 3 базовых шага и 3 базовых движения руками. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Раздел IV. Упражнения на гибкость. Стретчинг

##### Промежуточная аттестация № 2

##### Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц (минимум 3) и танцевальную часть с правильно подобранным музыкальным сопровождением. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Раздел V. Хореография в ритмической гимнастике

##### Промежуточная аттестация № 3

##### Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Раздел VI. Упражнения в партере

##### Промежуточная аттестация № 4

##### Практическое задание

Разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. (УК-7: ИУК-7.1)

#### Раздел VII. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

##### Промежуточная аттестация № 5

##### Практическое задание

Составить и продемонстрировать 20 минутный комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики с правильно подобранным музыкальным сопровождением, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Комплекс должен соответствовать структуре занятия ритмической гимнастики, соответствующий требованиям техники безопасности (исключающий запрещённые упражнения). (УК-7: ИУК-7.1)

##### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 1

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, владение базовыми шагами и основными движениями руками. Студент знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, не владеет базовыми шагами и основными движениями руками. Студент не знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

##### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 2

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания студент продемонстрировал умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц и умение правильно подобрать музыкальное сопровождение к указанным упражнениям. Умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог продемонстрировать умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики на разные группы мышц с соответствующим музыкальным сопровождением. Не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 3

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание видов танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике, и умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть. Студент умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне комплекс танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Студент не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 4

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание упражнений, избирательно воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, умение продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания не продемонстрировал знание упражнений, избирательно воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, не умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 5

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание методики составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, умение составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание методики

составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, студент не умеет составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание.

#### 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 подразумевают под понятием ритмическая гимнастика
  - 1) современный вид танца
  - 2) акробатические упражнения
  - 3) музыкально-ритмическое воспитание
  - 4) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте
  
2. Что называют стретчингом?
  - 1) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц
  - 2) виды упражнений на брусьях
  - 3) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы
  - 4) ряд акробатических упражнений
  
3. Физическое качество, которое развивает гимнастика
  - 1) сила
  - 2) скорость
  - 3) красота
  - 4) стройность
  
4. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
  - 1) наклоны в положении сидя
  - 2) наклоны в положении лежа
  - 3) наклоны в положении стоя
  - 4) сгибание рук и ног в положении лежа
  
5. Основная задача стретчинга:
  - 1) развитие выносливости
  - 2) укрепление мышечной ткани
  - 3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки
  - 4) повышение эстетики тел
  
6. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры
  - 1) упор
  - 2) вис
  - 3) опора
  - 4) приседание



7. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- 1) 1. Исходное положение. 2. Название упражнения. 3. Содержание упражнения
- 2) 1. Название упражнения. 2. Исходное положение. 3. Содержание упражнения
- 3) 1. Содержание упражнения. 2. Исходное положение

8. Методика – это...

- 1) Совокупность упражнений и дозировок
- 2) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- 3) Совокупность элементов и снарядов
- 4) Совокупность средств и методов

9. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- 1) от 40 до 80 уд[Chr(92))мин
- 2) от 90 до 100 уд[Chr(92))мин
- 3) от 30 до 70 уд[Chr(92))мин

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

- 1) 3–5
- 2) 10–15
- 3) 15–30

11. 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

12. Сколько расходуется при аэробном беге на 1 км пути:

- 1) 1 ккал/кг
- 2) 50 ккал/кг
- 3) 5 ккал/кг

13. Нарушение нормального сердечного ритма у взрослых возникает по следующим причинам:

- 1) возрастные изменения
- 2) вредные привычки
- 3) стрессовые ситуации, психоэмоциональное напряжение
- 4) отсутствие физической нагрузки или ее избыток.
- 5) всё вышеперечисленное

14. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

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

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

- 1) АД
- 2) ЧСС

3) глубины дыхания

16. Нормальное артериальное давление в возрасте 20–40 лет

- 1) 100[Chr(92))70–120[Chr(92))80
- 2) 120[Chr(92))70-130[Chr(92))80;
- 3) До 140[Chr(92))90;

17. Нормальное артериальное давление в возрасте 40–60 лет

- 1) 100[Chr(92))70–120[Chr(92))80
- 2) 120[Chr(92))70-130[Chr(92))80;
- 3) До 140[Chr(92))90;

18. 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.

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

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

20. При упражнении «Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти» возникает следующая проблема:

- 1) изогнутая спина, избыточное давление на поясничный отдел
- 2) изогнутая спина, избыточное давление на верхний отдел позвоночника
- 3) изогнутая спина, избыточное давление на крестец

21. Чтобы преодолеть проблему в вопросе 20, следует

- 1) не поднимать ногу выше уровня колена
- 2) не поднимать ногу выше уровня позвоночника
- 3) не поднимать ногу выше уровня бедра

22. При переходе в положение сидя с выпрямленными ногами упражнение следует выполнять

- 1) при положении спины 30 градусов к поверхности пола, не замыкая рук над головой
- 2) при положении спины 30 градусов к поверхности пола, замыкая руки над головой
- 3) при положении спины 45 градусов к поверхности пола, замыкая руки над головой

23. В ритмической гимнастике к запрещённым относится упражнение

- 1) подъём двух согнутых ног
- 2) подъём двух выпрямленных ног
- 3) подъём одной выпрямленной ноги

24. Возможно ли совмещать наклоны головы с вращением

- 1) да
- 2) нет
- 3) возможно, если выполнять их медленно

25. Для предотвращения большого давления на межпозвоночные диски следует

- 1) лёжа на спине, поднимать одновременно две ноги
- 2) лёжа на животе, поднимать одновременно противоположные руку и ногу
- 3) лёжа на животе, поднимать одновременно противоположные руку и ногу

26. Быстрые круговые движения головой в ритмической гимнастике

- 1) разрешены
- 2) запрещены
- 3) разрешены, при условии, что они не превышают амплитуды движений

27. В ритмической гимнастике круговые движения туловищем следует выполнять

- 1) в любом положении
- 2) в вертикальном положении
- 3) в вертикальном положении, не превышая допустимой амплитуды движений, должны находиться под контролем

28. Упражнение «В стойке ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечья вверх). Одновременно или поочередно опустить предплечье вниз, вернуться в исходное положение» — это упражнение для

- 1) прямых мышц живота
- 2) косых мышц живота
- 3) спины, плечевого пояса и рук.

29. Упражнение «Лежа на спине, согнутые ноги вверх, слегка разогнуть колени (голень параллельно полу), согнуть...» – это упражнение для

- 1) прямых мышц живота
- 2) косых мышц живота
- 3) спины, плечевого пояса и рук.

30. Упражнение «Отведение согнутой ноги в сторону. Стоя на одной ноге, другая согнутая нога в сторону (колени вперед)» – это упражнение для

- 1) косых мышц живота
- 2) отводящих мышц бедра
- 3) спины, плечевого пояса и рук.

#### Ключи к тесту

- 1-4
- 2-1
- 3-1
- 4-1
- 5-3
- 6-3
- 7-2
- 8-4
- 9-1
- 10-2
- 11-2
- 12-1
- 13-5
- 14-1

15-3  
16-2  
17-3  
18-2  
19-2  
20-1  
21-2  
22-1  
23-2  
24-2  
25-2  
26-2  
27-3  
28-3  
29-1  
30-2

Критерии оценивания

23–30 отлично;

15–22 хорошо;

8–14 удовлетворительно;

1–7 неудовлетворительно.