

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)
«Атлетическая гимнастика»

Направление подготовки
44.03.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н., ст.преподаватель Магомедов Р.М.

ФИО, ученая степень, звание

**Фонд оценочных средств по дисциплине «Атлетическая
гимнастика»**

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01. – Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

- применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1);
- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (СК-2);

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Введение в курс «Атлетической гимнастики».	СК-1,СК-2	Устный опрос
2	Тренировочные принципы по Джо Вейдеру	СК-1,СК-2	Реферат
3	Атлетизм и питание	СК-1,СК-2	Тестирование
4	Учебная практика	СК-1,СК-2	Реферат
5	Выполнение разряда (внутригрупповые соревнования)	СК-1,СК-2	Тестирование

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	СК-1	<i>Уровень знаний:</i> - правила пожарной безопасности;	Тестирование Реферат

	СК-2	<ul style="list-style-type: none"> - историю развития атлетизма в России; - правила страховки и самостраховки; - санитарно-гигиенические требования; - гигиену, закаливание, режим дня, питание; - роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; - краткие сведения о строении и функциях организма; - об анатомическом строении человека; <p>Уровень умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить практические занятия по атлетической гимнастике. <p>Уровень навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать стремление к здоровому образу жизни. - повысить общую и специальную выносливость обучающихся. - развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. - развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране. 	Тестирование
--	------	---	--------------

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Содержание оценочных средств

Вопросы для контрольных заданий:

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Упражнения с использованием отягощений
3. Мышечные системы и основные упражнения для их развития:
 - Комплекс упражнений для развития мышц плеча (бицепс, трицепс)
 - Комплекс упражнений для развития мышц груди
 - Комплекс упражнений развития мышц живота
 - Комплекс упражнений для развития мышц бедра
4. Методика занятий, направленных на преимущественное развитие выносливости
5. Круговая тренировка. Методика организации занятий.
6. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений.

Тестовые задания:

ВАРИАНТ 1

A1. В атлетической гимнастике суммарным весом поднятых за отдельное занятие отягощений называют:

- 1) интенсивность нагрузки;
- 2) объем нагрузки;

- 3) сложность нагрузки;
- 4) уровень развития силы.

A2. После больших нагрузок организм обычно восстанавливается через:

- 1) 4-5 дней;
- 2) 1-2 дня;
- 3) 10-12 дней;
- 4) такие нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности.

A3. Метод обучения, при котором упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных и подводящих упражнений, называется:

- 1) методом расчлененного выполнения упражнений;
- 2) методом упражнений;
- 3) методом наглядной демонстрации;
- 4) методом целостного выполнения упражнений.

A4. Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

A5. Оптимальное количество повторений, используемое в атлетической гимнастике:

- 1) от 2 до 5;
- 2) от 4 до 8;
- 3) от 6 до 10;
- 4) от 10 до 15.

А6. Занятия атлетической гимнастикой лучше всего проводить в те часы, на которые приходится пик работоспособности, а именно:

- 1) с 8 до 9 часов или с 14 до 16 часов;
- 2) с 6 до 8 часов или с 18 до 20 часов;
- 3) с 9 до 10 часов или с 20 до 22 часов;
- 4) с 10 до 12 часов или с 16 до 19 часов.

А7. Методический прием повышения воздействия на мышцы, характеризующийся соединением двух упражнений, влияющих на одну и ту же мышечную группу, в серию называется:

- 1) суперсерией;
- 2) трисерией;
- 3) «пирамидой»;
- 4) повторно-серийным.

А8. Специально-прикладная часть занятия направлена на:

- 1) развитие силы основных групп мышц;
- 2) постепенное развитие общей выносливости и эмоциональную разрядку;
- 3) подготовку всех органов и систем к предстоящей работе;
- 4) расслабление мышц и развитие гибкости.

А9. В первый год занятий атлетической гимнастикой тренироваться не более:

- 1) 1-2 раз в неделю;
- 2) 1 раза в неделю;
- 3) 3-4 раз в неделю;
- 4) 5-6 раз в неделю.

А10. К субъективным показателям самоконтроля не относится:

- 1) сон;
- 2) пульс;
- 3) аппетит;
- 4) самочувствие.

ВАРИАНТ 2

A1. В атлетической гимнастике плотностью работы, ее количеством за определенный промежуток времени, характеризующий длительность отдельного занятия, называют:

- 1) интенсивность нагрузки;
- 2) объем нагрузки;
- 3) сложность нагрузки;
- 4) уровень развития силы.

A2. После средних нагрузок организм обычно восстанавливается через:

- 1) 4-5 дней;
- 2) 1-2 дня;
- 3) 10-12 дней;
- 4) такие нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности.

A3. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение и совершенствование двигательным умениям и навыкам, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

A4. Методический прием повышения воздействия на мышцы, характеризующийся увеличением веса отягощения, то есть количество повторений в каждом подходе уменьшается, а вес отягощения увеличивается, называется:

- суперсерией;
- трисерией;
- «пирамидой»;
- повторно-серийным.

A5. Основная специально-силовая часть занятия направлена на:

- 1) развитие силы основных групп мышц;
- 2) постепенное развитие общей выносливости и эмоциональную разрядку;
- 3) подготовку всех органов и систем к предстоящей работе;
- 4) расслабление мышц и развитие гибкости.

A6. К объективным показателям самоконтроля относится:

- 1) сон;
- 2) аппетит;
- 3) самочувствие;
- 4) пульс.

A7. Метод обучения, позволяющий воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся, называется:

- 1) методом упражнения;
- 2) методом наглядной демонстрации;
- 3) словесным методом;
- 4) среди предложенных вариантов правильного ответа нет.

A8. Группа разнообразных по структуре органических веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, синтез которых в организме отсутствует или ограничен, называется:

- 1) белками;
- 2) жирами;
- 3) углеводами;
- 4) витаминами.

A9. Первые соревнования по атлетической гимнастике состоялись в:

- 1) 1903 г.
- 2) 1952 г.
- 3) 1901 г.
- 4) 1887 г.

A10. Всесоюзная Федерация атлетизма была создана в:

- 1) 1987 г.
- 2) 1956 г.
- 3) 1999 г.

4) 1980 г.

Виды самостоятельной работы студентов

1. Методика тренировочных занятий для юношей.
2. Методика тренировочных занятий для мужчин.
3. Методика тренировочных занятий для женщин
4. Классификация упражнений, используемых в процессе занятий.
5. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Средства восстановления.
7. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
8. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Современное состояние атлетической гимнастики в России и дальнейшие перспективы ее развития.
3. Принципы, методы и структура процесса обучения в атлетической гимнастике.
4. Подготовка мест занятий и организация обучения в атлетической гимнастике.
5. Предупреждение травматизма и причин его возникновения.
6. Особенности тренировочных занятий для юношей.
7. Особенности тренировочных занятий для мужчин.
8. Особенности тренировочных занятий для женщин.
9. Контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Средства восстановления.
11. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка, типологическая группа.

2. Теоретико-методические основы.
3. Развитие бодибилдинга, представители этого вида спорта.
4. Джо Вейдер как основатель системы бодибилдинга.
5. Золотое правило Джо Вейдера.
6. Мифы, связанные при тренировках с отягощением.
7. Набор отягощений: гантельный гриф, гриф штанги, замки, диски, Е-зет гриф, наклонная доска, Т-гриф, свободные отягощения.
8. Блочные машины для атлетизма: блочная машина для тяги, блоки для закрепления рук, грудная машина, скамья Скотта.
9. Упражнения и комплексы, «Перегорание», сгибание Зоттмена, Гаккен-приседы.
10. Атлетизм и питание.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: **«отлично»**, **«хорошо»**, **«удовлетворительно»**, **«неудовлетворительно»**.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другим и видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видеоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по

	формированию общепрофессиональных компетенций
<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.