МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Холуйский институт лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет традиционных художественных промыслов»
(ХИЛМЖ РУТХП)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА (МОДУЛЬ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

54.03.05 Традиционное прикладное искусство
(код и наименование направления подготовки)

Холуйская лаковая миниатюрная живопись
(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр
квалификация (степень) выпускника

Холуй
2026 г.

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

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

1.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенции**	**Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)**
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
		УК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

***Знать**:*

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль;
- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

***Уметь**:*

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

формирования здорового образа и стиля жизни;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Иметь навыки:

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

1.2. Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Баллы (рейтинговая оценка)	**Уровни достижения результатов обучения**		**Требования к сформированным компетенциям**
	Текущая и промежуточная аттестация	**Промежуточная аттестация**	
100 – 86	*Повышенный*	«зачтено» / «отлично»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги
85 – 71	*Базовый*	«зачтено» / «хорошо»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опытаПри ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги
70 – 41	*Пороговый*	«зачтено» / «удовлетворителъно»	В ответе студента отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику
40 – 0	*Уровень не достигнут*	«не зачтено» / «неудовлетворителъно»	В ответе студента прослеживается непонимание и незнание материала программы. Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Промежуточная аттестация студентов. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

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

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости
Инструкция по выполнению тестов оценки уровня подготовленности в атлетической гимнастике

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удается выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Подтягивание на перекладине. Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не

засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Прыжок в длину с места. Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если ноги не касаются перекладины;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90°. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если прямые ноги не подняты до угла 90°;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Приседания со штангой *(вес штанги = 50 % от веса испытуемого)*. Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, со штангой на плечах. По команде «Упражнение начинай» испытуемый переходит в сед путем сгибания ног в коленных суставах до угла, равного 90°. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если угол при сгибании ног в коленных суставах превышает 90°;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

Становая тяга *(вес штанги = весу испытуемого)*. Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленных суставах, штанга на помосте в выпрямленных руках (хват штанги прямой). По команде «Упражнение начинай» испытуемый отрывает штангу от помоста путем разгибания ног в коленных суставах и

перехода в положение основной стойки, штанга в выпрямленных руках перед корпусом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если испытуемый выпускает снаряд из рук;
- если штанга находится на помосте более 3-х сек.

Жим лёжа *(вес штанги = 50 % от веса испытуемого)*. Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье для жима, штанга в выпрямленных перед собой руках. По команде «Упражнение начинай» испытуемый сгибает руки в локтевых суставах и опускает штангу до касания туловища грифом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если гриф штанги не касается груди;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

Тесты оценки подготовленности в атлетической гимнастике

Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5
тяга штанги (кол-во раз) юноши	9	7	5	3	2
тяга штанги (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	16	13	11	9	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	13	11	9	6	3

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

2. 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

1.Назовите страну, в которой зародилась гимнастика:
Варианты ответа:
1) Польша;
2) Германия;
3) Древняя Греция;
4) Россия.

2. Ответьте на вопрос: как называется система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой?

3. Ответьте на вопрос: как называется недостаток двигательной деятельности?

4. Ответьте на вопрос: какие виды упражнений будут носить анаэробную направленность?
Варианты ответа:
1) равномерный длинный бег;
2) марафонский бег;
3) ходьба;
4) бег на короткие дистанции

5. Ответьте на вопрос: как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого телосложения?

6. Как называется направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?

7. Используя знания показателей, характеризующих физическое здоровье человека, ответьте на вопрос: какое физическое качество развивает атлетическая гимнастика?

8. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

Варианты ответа:
1) для улучшения общего состояния;
2) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
3) для тренировки вестибулярного аппарата;
4) для снижения болевого синдрома.

9. Ответьте на вопрос: как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?

10. Какие виды упражнений относятся к акробатике:
Варианты ответа:
1) цикличные;
2) динамические и статические;
3) упражнения на снарядах;
4) силовые.

11. Какой тест позволяет определить силу человека:
Варианты ответа:
1) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
2) приседания;
3) бег на скорость;
4) прыжки на скакалке.

12. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, ответьте на вопрос: оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять:
Варианты ответа:
1) 1-2 раза;
2) 10-12 раз;
3) 15-20 раз;
4) 8-13 раз.

13. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, ответьте на вопрос: при каком количестве повторений можно начать увеличивать вес отягощения, если в трех подходах упражнение выполняется без излишнего напряжения?
Варианты ответа:
1) 2 повторения;
2) 8 повторений;
3) 15 повторений;
4) 20 повторений.

14. Ответьте на вопрос: что является основной задачей стретчинга?
Варианты ответа:
1) развитие выносливости;
2) укрепление мышечной ткани;
3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
4) повышение эстетики тела.

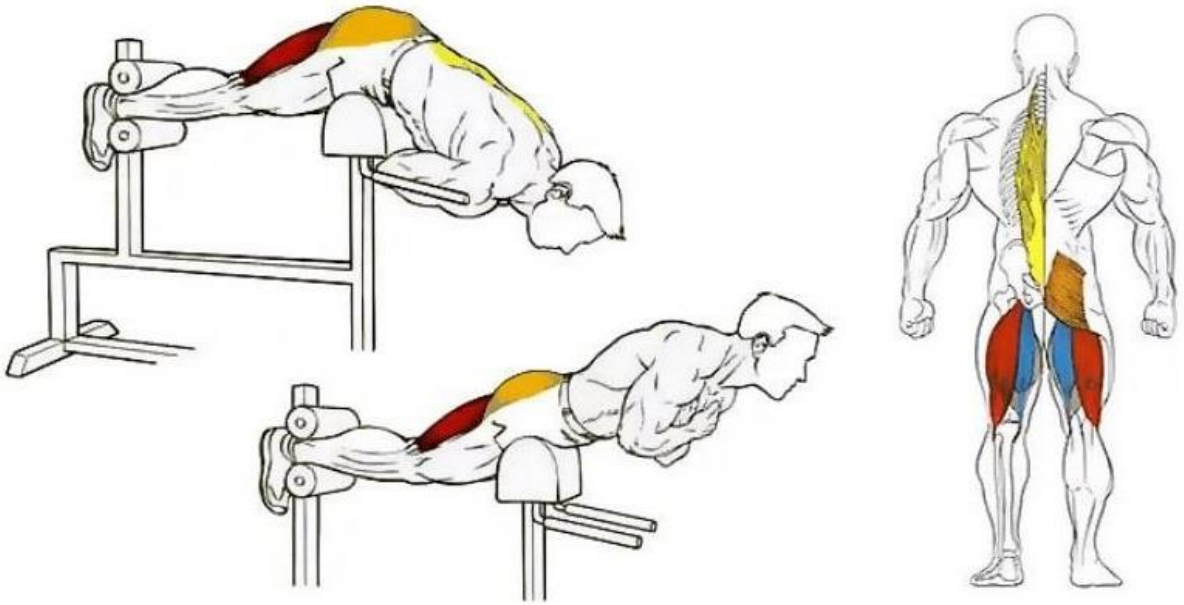
15. Ответьте на вопрос: на функцию какой системы в первую очередь влияют акробатические упражнения:

Варианты ответа:

1) сердечно-сосудистой системы;
2) вестибюлярного аппарата;
3) дыхательную систему;
4) опорно-двигательный аппарат.

16. Кейс. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, глядя на рисунок, укажите мышцы, которые работают при выполнении гиперэкстензии.

1) Какая мышца держит и фиксирует естественный S-образный изгиб позвоночника?
2) Какая мышца поднимает торс из наклона, отводя живот от бедер?
3) Какие мышцы поднимает торс из наклона, фиксирует коленный сустав?
4) Какая мышца поднимает торс из наклона, фиксирует угол в коленном суставе?



17. Ответьте на вопрос: что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений:

Варианты ответа:

1) быстрый рост абсолютной силы;
2) функциональная гипертрофия мышц;
3) увеличение собственного веса;
4) повышается опасность перенапряжения.

18. Ответьте на вопрос: что является наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей?

Варианты ответа:

1) интервальная тренировка;
2) метод повторного выполнения упражнений;
3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

19. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

Варианты ответа:

1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;

4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

20. Ответьте на вопрос: как называют упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю.

21. Основная цель утренней гимнастики:

Варианты ответа:

1) расслабление мышц и связок;
2) укрепление нервной системы;
3) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
4) развитие силы воли.

22. Назовите основные причины травматизма при занятиях гимнастикой (укажите три варианта ответа):

Варианты ответа:

1) Несоблюдение правил организации занятий;
2) Ежедневный тренировочный процесс;
3) Несвоевременная и недостаточно внимательная проверка оборудования и инвентаря, несоблюдение санитарно-гигиенических условий, неиспользование технических средств, обеспечивающих безопасность занятий;
4) Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля и самоконтроля.

23. Используя знания способов поддержания **должного уровня физической подготовленности, укажите, что не относится к основным признакам переутомления:**

Варианты ответа:

1) **снижение внимания, вялость и апатия;**
2) **ухудшение качества исполнения упражнений;**
3) **глубокое дыхание**
4) **нарушение координации движений**

24. Укажите главную цель тяжелой атлетики как вида спорта:

Вариант ответа:

1) поднять штангу с наибольшим весом в двух упражнениях;
2) поднять гирю с наибольшим весом в двух упражнениях;
3) поднять штангу с наибольшим весом в трех упражнениях;
4) поднять штангу с наибольшим весом в трех упражнениях.

25. Используя знания способов поддержания **должного уровня физической подготовленности,** назовите главную особенность ритмической гимнастики.

26. Используя знания способов поддержания **должного уровня физической подготовленности,** ответьте на вопрос: как называется форма занятий производственной гимнастикой, проводимая с целью усиления деятельности функциональных систем

организма и устранения застойных явлений в мышцах, длящаяся 20-30 секунд?

27. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, установите соответствие между характером упражнений и объемом воздействия на мышечные группы.

1	**Общего воздействия**	**А**	**От 1/3 до 2/3 объема мышц**
2	**Регионального воздействия**	**Б**	**Менее 1/3 всех мышц**
3	**Локального воздействия**	**В**	**Не менее 2/3 общего объема мышц**

28. Используя знания способов поддержания **должного уровня физической подготовленности, установите соответствие между упражнениями и мышечными группами.**

1	**Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне**	**А**	**Плечелучевая мышца, плечевая мышца, бицепс плеча**
2	**Подъем рук в стороны на тренажере**	**Б**	**Дельтовидная мышца**
3	**Сгибание рук с гантелями хватом «молоток»**	**В**	**Трицепс, локтевая мышца**

29. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности**, ответьте на вопрос: как называется физическое упражнение, которое выполняется следующим образом: ноги на ширине плеч, затем одна нога выходит вперёд, сначала опираясь на пятку, а потом на всю стопу. Выдвинутая вперёд нога в нижней точке упражнения должна быть согнута в коленном суставе под углом в 90 градусов, а колено должно находиться непосредственно над пальцами ног. Движение продолжается до тех пор, пока колено задней ноги не окажется примерно в сантиметре от пола. После этого необходимо вернуться в исходное положение.**

30. Используя знания способов поддержания **должного уровня физической подготовленности, ответьте на вопрос: как называется физическое упражнение для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц, когда занимающийся, упираясь бёдрами в опору и закрепив ноги, находясь в согнутом положении головой вниз, начинает поднимать туловище и руки за счёт мышцы, выпрямляющей позвоночник.**

31. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, ответьте на вопрос: как называется положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

КЛЮЧИ ОТВЕТОВ К ЗАДАНИЯМ ЗАЕРЫТОГО ТИПА

1. 3
4. 4
8. 2
10. 2
11. 1
12. 2
13. 2

14. 3
15. 2
17. 2
18. 2
19. 1
21. 3
22. 1, 3, 4
23. 3
24. 2
27. 1В, 2А, 3Б
28. 1В, 2Б, 3А