



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Донской государственный технический университет»  
в г. Волгодонске Ростовской области  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

Н.М. Сидоркина

"24" апреля 2023



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине «Гимнастика»**

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

37.03.01 Психология

Волгодонск  
2023

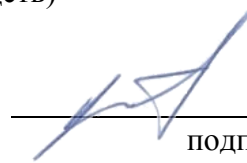
## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по 37.03.01 Психология

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «24» апреля 2023 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

старший преподаватель

  
\_\_\_\_\_

Четвериков С.В.

подпись

«24» 04 2023г.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

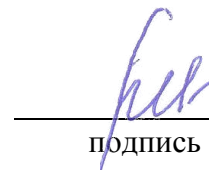
В.И. Кузнецов

подпись

«24» 04 2023г.

**Согласовано:**

Директор МБУ ЦПП МСП «Гармония»  
г.Волгодонска

  
\_\_\_\_\_

Г.Н. Мельничук

подпись

«24» 04 2023г.

Директор ГБУСОН РО  
"СРЦ г. Волгодонска"

  
\_\_\_\_\_

Г.В. Голикова

подпись

«24» 04 2023г.

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическая работа	1.1-1.6; 2.2-2.3	Контрольные вопросы  Практическая работа	Ответы на зачет; Выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.3	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

## **1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Гимнастика» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Гимнастика» проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов <sup>5</sup> )						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам экзамена
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – неудовлетворительно, 41-60 – удовлетворительно, 61-80 – хорошо, 81-100 – отлично.
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок =			Сумма баллов за 2 блок =				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	-	-
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачёт по дисциплине «Гимнастика» проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для экзамена состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

<sup>5</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

*Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:*

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неважным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять



эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости  $Y(X)$  с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

#### Перечень примерных вопросов к зачету

1. Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (задачи и методы).
3. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений (положительный и отрицательный перенос навыка).
4. Методика исправления ошибок.
5. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
8. Характеристика спортивных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
9. Урок гимнастики (структура, задачи, средства, формы занятий).
10. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
11. Методика проведения основной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
12. Методика проведения заключительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
13. Соревнования по гимнастике, их значение и виды.
14. Программа и положение о соревнованиях в гимнастике.
15. Порядок выступления команд и участников в соревнованиях по гимнастике. Определение победителей.
16. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике. Права и обязанности судей.
17. Оценка упражнений в гимнастике. Градация ошибок. Общие сбавки.
18. Документы планирования по гимнастике. Значение и виды учета.
19. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми младших классов.
20. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми средних классов.
21. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми старших классов.
22. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
23. Особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе.
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
26. Техника выполнения и методика обучения маху дугой из виса и упора.

27. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед из упора верхом на перекладине.
28. Техника выполнения и методика обучения обороту назад прогнувшись на перекладине.
29. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя, силой.
30. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из виса (перекладина), из упора на руках согнувшись (параллельные брусья).
31. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами на перекладине, размахиваниям в висе.
32. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях, в упоре на руках.
33. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках.
34. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
35. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приема, в два приема.
36. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
38. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня в длину.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком.
40. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку углом с косого разбега.

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

#### Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок	
Студент не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах. Нет владения компетенциями.	Ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Студент показывает владение всеми компонентами компетенций дисциплины.
до 60%	86-100 %
Не зачтено	зачтено

## 2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

### Темы практических работ

1. Характеристика и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Характеристика средств гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.
4. Гимнастика в древнем мире и средние века.
5. Гимнастика в новое время (17-18 в.).
6. Создание национальных систем гимнастики (сокольская и др.).
7. Гимнастика в дореволюционной России.
8. Развитие гимнастики в СССР.
9. Гимнастическая терминология. Значение и требования предъявляемые к ней.
10. Классификация терминов. Способы образования терминов.
11. Правила сокращений.
12. Термины ОРУ.
13. Термины акробатических упражнений.
14. Термины упражнений на снарядах.
15. Правила и формы записи упражнений.
16. Строевые упражнения, как классификация и значение.
17. ОРУ, их классификация и значение.
18. Методика применения ОРУ.
19. Прикладные упражнения, характеристика, классификация и значение.
20. Причины травматизма в гимнастике и меры его профилактики.
21. Виды страховки и помощи.
22. Гимнастические залы. Гигиенические требования и правила эксплуатации.
23. Гимнастические снаряды и инвентарь (размеры и применение).
24. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
25. Классификация силовых упражнений и их характеристика.
26. Классификация маховых упражнений и их характеристика.
27. Структура маховых упражнений (разобрать на примере).
28. Характеристика вольных упражнений.
29. Классификация и основы техники опорных прыжков.
30. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине.
31. Характеристика гимнастических упражнений на коне с ручками.
32. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях.
33. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях.
34. Классификация и основы техники упражнений на бревне.
35. Предмет и задачи обучения в гимнастике.

### Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Гимнастика» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине  
«Гимнастика»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	-Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	Вопросы к зачету	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение практических работ и оформление отчета	Вопросы к зачету	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение практических работ и оформление отчета	Вопросы к зачету.

Примечание

\* берется из РПД

\*\* сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.