



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине**

«Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике»

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

**44.03.01 Педагогическое образование направленность Физическая
культура**

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике»

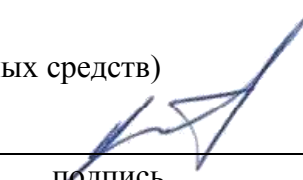
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование направленность Физическая культура

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от 22.04.2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


подпись

С.В. Четвериков

« 22 » 04 2024г.

И.о. заведующего кафедрой


подпись

А.А. Морозова

« 22 » 04 2024г.

Согласовано:

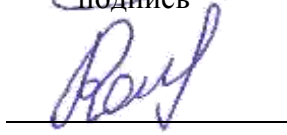
Директор МБОУ «Лицей №16»г.Волгодонска


подпись

Л.Н. Лушникова

« 22 » 04 2024г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»


подпись

Т.В. Колодяжная

« 22 » 04 2024г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2024- 2024 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»от «22» 04 2024 г. № 9

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»от «__» _____ 20_г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»от «__» _____ 20_г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»от «__» _____ 20_г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Содержание

	С
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
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 обучающимся 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

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

ПК-2: Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации основных образовательных программ

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).

2 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 ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии и оценивания компетенций ⁴
УК-7	Знать	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы ;
	Уметь	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний				
	Владеть	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности				
ПК-2	Знать	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы ;

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² 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

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерии 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.

УК-2						
	Уметь	Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития				
	Владеть	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде				
	Знать	Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы ;
	Уметь	Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений				
	Владеть	Владеет методиками определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений				

2.1 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 «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» 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 «Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике» проводится в форме Зачета с оценки. 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 ⁵)		Промежуточ ная аттестация	Итоговое количество баллов по
Блок 1	Блок 2		

⁵ 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.

						(50 баллов)	результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
20	-	-	30	-	-		
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				

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	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет с оценкой по дисциплине педагогическое совершенствование гимнастике»проводится в виде сдачи контрольных нормативов		«Физкультурно-в
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Зачет с оценкой является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Зачета с оценкой обучающемусявыставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на Зачете с оценкой 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 Экзамене 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 Экзаменного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (Экзамену) 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

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тесты по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

- Б.силы мышц;
- В.возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А.бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А.бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А.спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А.общеразвивающими;

- Б.собственно-силовыми;
- В.скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В.художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б.повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.		суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

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

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Физкультурно-педагогическое совершенствование в гимнастике»

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			Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний			Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности		

ПК-2	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)			Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития			Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде		
------	--	--	--	---	--	--	---	--	--

УК-2	Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения			Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			Владеет методиками определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений		
------	---	--	--	---	--	--	---	--	--

Примечание

* берется из РПД

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

Карта тестовых заданий

Компетенция ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем
Индикатор ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина: " Физкультурно-педагогические совершенствования в гимнастике"

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.
2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки
- 2 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.
4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).
5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.
6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания открытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы:
а) снижения
б) стабилизации
в) приобретения
2. Как называется процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние?
а) освоение знаний обучающимися
б) штудирование знаний обучающимися
в) усвоение знаний обучающимися
3. Три способа завязывания при лазании по канату с остановками:
а) петель, узлом и восьмеркой б) стоя, петель и восьмеркой в) стоя, сидя и восьмеркой
4. Что из перечисленного является средствами гимнастики?
а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателям) формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Что такое атлетическая гимнастика?

- а) прекрасное средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма**

6. Гимнастическая терминология это:

- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений**
- б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

Средне –сложные (2 уровень)

7. Выберите требования, которые предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность**
- в) формированность, развитие, совершенствование

8. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также _____ и др.

- а) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники**
- б) столовой, кухни, ножа, вилки
- в) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

9. Что такое история гимнастики?

- а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- в) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей**

10. Что такое строевые упражнения?

- а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
- б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
- в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.**

11. Определите, что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах:

- а) Выполнение упражнений без страховки;**
- б) Выполнение упражнений без присутствия врача;
- в) Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

12. Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:

а) Энергичное отталкивание ногами;б)

Круглая спина;

в) Опора головой о мат;

г) Прижимание к груди согнутых ног.

13. Что такое гимнастика?

а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

14. Что такое методы?

а) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

в) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

15. Определите, может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

а) да

б) может, если учитель отлучился

в) нет

16. Акробатическая комбинация это:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

17. Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) сгибание и разгибание рук стоя

в) прыжки через скакалку за 1 минуту

18. Определите, верны ли утверждения:

1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей

2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам

а) только 1

б) только 2

в) оба верны

19. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это _____ гимнастики:

а) орудия

- б) средства**
в) производство

20. Что из перечисленного используется для развития мышечной силы?

- 1) упражнения с преодолением веса собственного тела
2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре
3) лазание по канату, шесту, лестнице
4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.а)
1, 2, 3
б) 2, 3, 4
в) 1, 2, 3, 4

21. Фамилия ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:

- а) Герасимовб)
Лесгафт в)
Горский

22. Что такое способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом?

- а) память на движения
б) кинестетическое движениев)
условный рефлекс

.Сложные (3 уровень)

23. В какие группы объединяются задачи, которые решаются в подготовительной части урока?

- а) физиологические, образовательные и воспитательные
б) физиологические, оздоровительные и воспитательные в)
физиологические, оздоровительные и образовательные

24. Выберите верную классификацию видов гимнастики:

- а) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
б) Механические, развивающие, химическиев)
Культурные, эстетические
г) Урочные, тренировочные

25. В школе основная _____ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

- а) Борьба б)
Система
в) Гимнастика
г) Технология

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1Б, 2А,3Б)

- 1.Одноименные
- 2.Разноименные
- 3.Поочередные

- а) движения, противоположно направлению стороне конечности — правой влево и левой вправо;
- б) движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой)
- в) движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево;

27 Установите соответствие:

(1Б, 2В,3А)

- 1.Волна
- 2.Выход
- 3.Вход

- а) из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.
- б) целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).
- в) из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.
- г) требовательнее

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1Б,2А,3Б)

1. колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.
2. прыжок с рук на ноги.
3. вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

- а) кувырок
- б) кувырок
- в) кач

29 Установите соответствие:

(1Б, 2В,3А)

- 1.Гигиеническая гимнастика
- 2.Вводная гимнастика
- 3.Лечебная гимнастика

- а) помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни,
- б) используется для сохранения и укрепления здоровья
- в) направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность
- г) подготовка к профессиональной

деятельности
д) обучение ребенка

30

Установите соответствие:

(1В, 2А,3Б)

1. Спортивная гимнастика
2. Художественная гимнастика
3. Атлетическая гимнастика

- а) сугубо женский вид спорта
- б) прекрасное средство и метод развития мышечной силы,
- в) многоборный вид спорта

31 Установите соответствие:

(1А, 2В,3Б)

1. Краткость
2. Точность
3. доступность

- а) позволяет заменить длинное словесное описание указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;
- б) достигается использованием словарного запаса и законовордного языка, терминов из смежных областей знания, и практики и интернациональных терминов из данной области. в) способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;
- д) неразумная родительская любовь

32 Установите соответствие:

(1В,2А,3Б,4Г)

1. Задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения .
2. кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх
3. кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз;
4. кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов

- а) подталкивание
- б) поддержка
- в) фиксация
- г) подкрутка

(1Б, 2В,3А)

- 1.Словесный метод
- 2.метод наглядной демонстрации
- 3.Метод упражнения

- а) позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся
- б) описание, объяснение, рассказ
- в) реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий макетов снарядов и фигурки гимнаст

(1В,2А,3Б)

- 1.соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу
- 2.соединение двух перемахов — однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь
3. одной ногой представляют собой со-единение двух перемахов: однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь

- а) обратное скрещивание
- б) однонаправленные круги
- в) прямое скрещивание

Сложные (3 уровень)

(1Б, 2А,3В,4Г)

- 1.Применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока
- 2.применяется, как правило, в основной части урока.
- 3.каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.
- 4.последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы.

- а) групповой способ
- б) фронтальный способ
- в) индивидуальный способ
- г) круговой способ

Задания открытого типа**Задания на дополнение***Напишите пропущенное слово.***Простые (1 уровень)**

36. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма называется _____ (атлетическая) гимнастика
37. Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений называется _____ (гимнастическая)

терминология)

38. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками называются _____ (**строевые упражнения**)
39. Система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости называется _____ (**гимнастика**)
40. Способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся называется _____ (**методы**)
41. Последовательное выполнение акробатических упражнений называется _____ (**акробатическая комбинация**)
- 42.. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____ (**спортивная аэробика**)

Средне-сложные (2 уровень)

43. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется _____ (**шпагат**)
- 44.. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног называется _____ (**лазание**)
45. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется _____ (**равновесие**)
46. Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним называется _____ (**прыжок**)
47. Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении называется _____ (**кач**)
48. Действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя называется _____ (**колонна**)
49. Передвижения из одного строя в другой называется _____ (**переход**)
50. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд называется _____ (**хват**)
51. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или

полном переворачиванием через голову, называется _____ (**Перекаты и кувырки**)

52. Элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком называется _____ (**стойка на лопатках**)

53. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____ (**спортивная аэробика**)

54. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____ (**страховка**)

55. Задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения называется _____ (**фиксация**)

56. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений называется _____ (**самостраховка**)

57. Упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю называются _____ (**статистическими**)

58. Изменение формы снаряда или другой опорной поверхности (помост для вольных упражнений, акробатическая дорожка) под воздействием количества движения, накопленного телом гимнаста до момента отталкивания от нее, например, при наскоке на гимнастический мостик, приземлении на акробатическую дорожку, воздействии на гриф перекладины, жерди брусьев называется _____ (**реактивное движение**)

59. Движение твердого тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными называется _____ (**вращательное**)

60. Педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным называется _____ (**обучение**)

61. Действие, не позволившее достичь поставленной цели называется _____ (**ошибка**)

62. Подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто

называется_____(**группировка**)

63. Упражнения, направленные на развитие эластичности и силы мышц, выразительности, грациозности, пластичности и культуры движений называется_____(**ритмопластика**)

64.Выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивной гимнастикой называется_____(**спортивный отбор**)

65. Расстояние между занимающимися по фронту (в сомкнутом строю интервал равен ширине ладони на уровне плеча) называется_____(**интервал**)

66. Способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности называется_____(**выносливость**)

Сложные (3 уровень)

67. Выполнение нескольких движений ногой при неполном возвращении ее в исходное положение называются_____(**пружинящие**)движения

68. Сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека называется_____(**ходьба**)

69.Переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги называется_____(**рондат**)

70.Неодновременность, разновременность развитие способностей называется_____(**ГЕТЕРОХРОННОСТЬ**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем			
Индикатор	ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения			
Дисциплина	физкультурно-педагогические совершенствования в гимнастике			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем		
Индикатор	ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения		
Дисциплина	физкультурно-педагогические совершенствования в гимнастике		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение
1.1.1	Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы: а) снижения б) стабилизации в) приобретения Как называется процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние? а) освоение знаний обучаемыми б) штудирование знаний обучаемыми в) усвоение знаний обучаемыми 3. Три способа завязывания при лазании по канату с	Простые (1 уровень) 26 Установите соответствие 1.Одноименные 2.Разноименные 3.Поочередные а) движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; б) движения, выполняющиеся сначала одной ко-нечностью (рукой или ногой), затем другой. в) движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности	Простые (1 уровень) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма называется_____гимнастика Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

	остановками: а) петлей, узлом и восьмеркой б) стоя, петлей и восьмеркой в) стоя, сидя и восьмеркой . Что из перечисленного является средствами гимнастики? а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя в) формы контроля за процессом занятий гимнастики . Что такое атлетическая гимнастика? а) прекрасное средство развития ловкости б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма . Гимнастическая терминология это: а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных	— правой вправо или левой влево; 27 Установите соответствие: 1. Волна 2. Выход 3. Вход а) из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня. б) целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (рука-ми). в) из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.	называется _____ 38. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками называются _____ . Система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости называется _____ . Способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся называется _____ . Последовательное выполнение акробатических упражнений называется _____ 42.. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных
--	--	--	--

	сокращений и формы записи упражнений б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений		ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется_____
1.1.2	Выберите требования, которые предъявляются к гимнастическим терминам: а) признательность, отрицательность б) краткость, точность, доступность в) сформированность, развитие, совершенствование Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также _____ и др. а) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной	28 Установите соответствие: 1. колебательное движение гимнаста вместе со снарядом. 2. прыжок с рук на ноги. 3. вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. а) курбет б) кувырок в) кач 29 Установите соответствие: 1. Гигиеническая гимнастика 2. Вводная гимнастика 3. Лечебная гимнастика а) помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, б) используется для сохранения и укрепления здоровья в) направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную	43. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется_____ 44.. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног называется _____ Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется_____ Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним называется_____ Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении называется_____ Действия занимающихся после команды для принятия того

	техники б) столовой, кухни, ножа, вилки в) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств Что такое история гимнастики? а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры в) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей 0. Что такое строевые упражнения? а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины. б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между	или трудовую деятельность. г) подготовка к профессиональной деятельности д) обучение ребенка Установите соответствие: 1. Спортивная гимнастика 2. Художественная гимнастика 3. Атлетическая гимнастика а) сугубо женский вид спорта б) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, в) многоборный вид спорта Установите соответствие: 1. Краткость 2. Точность 3. доступность а) позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения; б) достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области. в) способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой	или иного строя называется _____ Передвижения из одного строя в другой называется _____ Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд называется _____ Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется _____ Элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком называется _____ Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы различных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____ 54. Комплекс мер,
--	---	--	---

	собой по законам композиции. в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. . Определите, что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах: а) Выполнение упражнений без страховки; б) Выполнение упражнений без присутствия врача; в) Выполнение упражнений на самодельной перекладине. . Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке: а) Энергичное отталкивание ногами; б) Круглая спина; в) Опора головой о мат; г) Прижимание к груди согнутых ног. . Что такое гимнастика? а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости б) система методических приемов, применяемых для совершенствования	особенности; д) неразумная родительская любовь 32 Установите соответствие 1.Задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения . 2. кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх 3. кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз; 4. кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов а) подталкивание б) поддержка в) фиксация г) подкрутка 33 Установите соответствие 1.Словесный метод 2.метод наглядной демонстрации 3.Метод упражнения а) позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся б) описание, объяснение, рассказ в) реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаст 34 Установите соответствие: 1.соединение двух	направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется_____ 55.Задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения называется _____ . Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений называется_____ . Упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю называются_____ . Изменение формы снаряда или другой опорной поверхности (помост для вольных упражнений, акробатическая дорожка) под воздействием количества движения, накопленного телом гимнаста до момента отталкивания от нее, например, при наскоке на гимнастический мостик, приземлении на акробатическую дорожку,
--	---	---	---

	двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. 14. Что такое методы? а) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся в) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся	перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу 2.соединение двух перемахов — однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь 3. одной ногой представляют собой соединение двух перемахов: однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь а) обратное скрещивание б) однонаправленные круги в) прямое скрещивание	воздействию на гриф перекладины, жерди брусьев называется _____ 59. Движение твердого тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными называется _____ 60. Педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным называется _____ 61. Действие, не позволившее достичь поставленной цели называется _____ 62. Подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто называется _____ 63. Упражнения, направленные на развитие эластичности и силы мышц, выразительности, грациозности, пластичности и культуры
--	--	--	--

	. Определите, может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: а) да б) может, если учитель отлучился в) нет . Акробатическая комбинация это: а) последовательное выполнение акробатических упражнений б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности . Это упражнение позволяет определить уровень силы человека: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа б) сгибание и разгибание рук стоя в) прыжки через скакалку за 1 минуту . Определите, верны ли утверждения: а) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей б) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам в) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей а) только 1		движений называется _____ 64.Выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивной гимнастикой называется _____ 65.Расстояние между занимающимися по фронту (в сомкнутом строю интервал равен ширине ладони на уровне плеча) называется _____ 66.Способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____
--	---	--	---

	б) только 2 в) оба верны . Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это _____ гимнастики: а) орудия б) средства в) производство . Что из перечисленного используется для развития мышечной силы? а) упражнения с преодолением веса собственного тела б) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре в) лазание по канату, шесту, лестнице г) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др. а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 . Фамилия ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики: а) Герасимов б) Лесгафт в) Горский 22. Что такое способность человека		
--	--	--	--

	запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом? а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс		
1.1.3	. В какие группы объединяются задачи, которые решаются в подготовительной части урока? а) физиологические, образовательные и воспитательные б) физиологические, оздоровительные и воспитательные в) физиологические, оздоровительные и образовательные . Выберите верную классификацию видов гимнастики: а) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные б) Механические, развивающие, химические в) Культурные, эстетические г) Урочные, тренировочные 25. В школе основная _____ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях	35 Установите соответствие 1.Применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока 2.применяется, как правило, в основной части урока. 3.каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте. 4.последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы. а) групповой способ б) фронтальный способ в) индивидуальный способ г)круговой способ	.Выполнение нескольких движений ногой при неполном возвращении ее в исходное положение называются_____ движения .Сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека называется_____ .Переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги называется_____ .Неодновременность, разновременность развитие способностей называется_____(

	используется весь арсенал входящих в нее упражнений. а) Борьба б) Система в) Гимнастика г) Технология		
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа		
		36	атлетическая
1	Б)стабилизация	37	гимнастическая терминология
2	В)усвоение знаний обучаемыми	38	строевые упражнения
3	Б)стоя, петлей и восьмеркой	39	гимнастика
4	А)гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение	40	методы

	занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
5	В) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
6	А) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения

41	акробатическая комбинация
42	спортивная аэробика

	ия терминов, установле нных сокращен ий и формы записи упражнений
7	Б)кратко сть, точность, доступно сть
8	А)оборуд ования гимнасти ческих залов, площад к, инвентар я, примене ние тренажер ов, средств ТСО, вычисли тельной техники
9	В) специфи ческая отрасль знаний, важный раздел истории физическ ой культуры и общей культуры , наука о закономе рностях развития

43	шпагат
44	лазание
45	равновесие

	гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей
10	В) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группам и учащимся или отдельными учениками.
11	А) Выполнение упражнений без страховки;
12	В) Опора головой о мат
13	В) Система специально подобранных

46	прыжок
47	кач
48	колонна
49	переход

	физическ их упражне ний, методиче ских приемов, применяе мых для укреплен ия здоровья, гармонич еского физическ ого воспитан ия и соверше нствован ия двигател ьных способно стей человека, его силы, ловкости , быстрот ы, выносли вости и др.
14	В)способ ы примене ния гимнасти ческих упражне ний и других средств гимнасти ки с целью специаль но запланир ованного воздейст вия на

50	хват

	занимающихся
15	В)нет
16	А)последовательное выполнение акробатических упражнений
17	А)сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18	Б)только 2
19	Б)средства
20	В)1,2,3,4
21	Б)Лесгафт
22	А)память на движение
23	А)физиологические, образовательные и воспитательные
24	А)точность, доступность
25	В)гимнастика
26	1В,2А,3Б
27	1Б,2В,3А
28	1В,2А,3Б
29	1Б,2В,3А
30	1В,2А,3Б
31	1А,2В,3Б

51	перекаты и кувырки
52	стойка на лопатках
53	спортивная аэробика
54	страховка
55	фиксация
56	самостраховка
57	статистическими
58	реактивное движение
59	вращательное
60	обучение
61	ошибка
62	группировка
63	ритмопластика
64	порттивный отбор
65	интервал
66	выносливость
67	пружинящие

32	1Б,2А,3Б, 4Г
33	1Б,2В,3А
34	1Б,2А,3Б
35	1Б,2А,3В, 4Г

68	ходьба
69	рондат
70	гетерохронность

Демоверсия Комплект тестовых заданий

Компетенция ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем

Индикатор ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина: "Физкультурно-педагогические совершенствования в гимнастике"

Демоверсия Комплект тестовых заданий

Компетенция ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем

Индикатор ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина: "Физкультурно-педагогические совершенствования в гимнастике"

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы:

- а) снижения
- б) стабилизации**
- в) приобретения

2. Как называется процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние?

- а) освоение знаний обучаемыми
- б) штудирование знаний обучаемыми
- в) усвоение знаний обучаемыми**

Средне –сложные (2 уровень)

3. Выберите требования, которые предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность**

в) сформированность, развитие, совершенствование

4. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также _____ и др.

а) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

б) столовой, кухни, ножа, вилки

в) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

5. Что такое история гимнастики?

а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

в) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

6. Что такое строевые упражнения?

а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

7. Определите, что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах:

а) Выполнение упражнений без страховки;

б) Выполнение упражнений без присутствия врача;

в) Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

8. Ошибка при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) Энергичное отталкивание ногами; б)

Круглая спина;

в) Опора головой о мат;

г) Прижимание к груди согнутых ног.

9. Что такое гимнастика?

а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

Сложный уровень:

10. В школе основная _____ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях

используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

- а) Борьба б) Система
- в) Гимнастика**
- г) Технология

Задания на установление соответствия.

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

(1В, 2А,3Б)

- 1.Одноименные
- 2.Разноименные
- 3.Поочередные

- а) движения, противоположны по направлению стороне конечности — правой влево и левой вправо;
- б) движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой
- в) движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево;

Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1В,2А,3Б)

- | | |
|--|------------|
| 1. колебательное движение гимнаста вместе со снарядом. | а) кувырок |
| 2. прыжок с рук на ноги. | б) кач |
| 3. вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. | в) кувырок |

13. Установите соответствие:

(1Б, 2В,3А)

- 1. Гигиеническая гимнастика
- 2. Вводная гимнастика
- 3. Лечебная гимнастика

- а) помогает восстановлению временно утраченных функций организма после травмы, болезни,
- б) используется для сохранения и укрепления здоровья
- в) направлена на быстрое включение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность
- г) подготовка к профессиональной деятельности
- д) обучение ребенка

14. Установите соответствие:

(1В, 2А,3Б)

1. Спортивная гимнастика
2. Художественная гимнастика
3. Атлетическая гимнастика

- а) сугубо женский вид спорта
- б) прекрасное средство и метод развития мышечной силы,
- в) многоборный вид спорта

Сложные (3 уровень)

15. Установите соответствие:

(1Б, 2А, 3В, 4Г)

1. Применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока

а) групповой способ

2. применяется, как правило, в основной части урока.

б) фронтальный способ

в) индивидуальный способ

3. каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.

4. последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы.

г) круговой способ

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16.. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

называется _____ (атлетическая) гимнастика

17. Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных

сокращений и формы записи упражнений называется _____ (гимнастическая терминология)

18. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками называются _____ (строевые упражнения)

Средне-сложные (2 уровень)

19. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется _____ (**шпагат**)
- 20.. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног называется _____ (**лазание**)
21. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется _____ (**равновесие**)
22. Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним называется _____ (**прыжок**)
23. Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении называется _____ (**кач**)
24. Действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя называется _____ (**колонна**)
25. Передвижения из одного строя в другой называется _____ (**переход**)
26. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд называется _____ (**хват**)
27. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется _____ (**Перекаты и кувырки**)
28. Элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком называется _____ (**стойка на лопатках**)
53. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс уп-ражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы раз-ных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____ (**спортивная аэробика**)
54. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____ (**страховка**)
55. Задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения называется _____ (**фиксация**)
56. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений называется _____ (**самостраховка**)

Сложные (3 уровень)

29. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс уп-ражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы раз-ных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____(спортивная аэробика)

30. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____(страховка)

Ключи ответов

№ тес- тов ых зад- ан- ий	Номер и вариант правильного ответа
1	Б) стабилизация
2	В) усвоение знаний обучаемых
3	Б) краткость, точность, доступность
4	А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
5	В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей
6	В) Двигательные действия

16	атлетическая
17	гимнастическая терминология
18	строевые упражнения
19	шпагат
20	лазание
21	равновесие
22	прыжок

	учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
7	А) Выполнение упражнений без страховки;
8	В) Опора головой о мат;
9	В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствован ия двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.
10	В) гимнастика
11	1В,2А,3Б
12	1В,2А,3Б
13	1Б,2В,3А
14	1В,2А,3Б
15	1Б,2А,3В,4Г

23	кач
24	колонна
25	переход
26	хват
27	перекаты и кувырки
28	стойка на лопатках
29	спортивная аэробика
30	страховка