

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.08.2026 17:54:53

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5559c69e7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Согласовано

деканом факультета безопасности

жизнедеятельности

«24» марта 2026г.



/П.А. Ковалев/

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

Художественная гимнастика

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

**Преподаватель основ безопасности и защиты Родины и советник
директора по воспитанию и взаимодействию с детскими и молодежными
общественными организациями**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета безопасности жизнедеятельности

Протокол «24» марта 2026 г. № 7

Председатель УМКом _____

/Ковалев П.А./

Рекомендовано кафедрой безопасности
жизнедеятельности и методики обучения

Протокол «02» марта 2026 г. № 7

Зав. кафедрой _____

/Махонин Е.В./

Москва
2026

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.	3
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.	9

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей - тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

		организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
--	--	--	--	--

			- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Владеть: - навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания рефератов

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	<i>Качество реферата:</i> - производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- тема недостаточно раскрыта;	1
	- тема не раскрыта.	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, материал являлся абстрактным от темы	0
3.	<i>Владение научным и специальным аппаратом:</i> - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
	- отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме	0
4.	<i>Четкость выводов:</i> - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	<i>Качество презентации:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	<i>Содержание:</i> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	<i>Оформление:</i> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	<i>Заключение:</i> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
Итого максимальное количество баллов: 10		

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

1. Примерные темы устного опроса

- Лечебная и специальная физическая культура;
- Формы производственной гимнастики;
- Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
- Понятие – вводная гимнастика;
- Понятие - физкультурная пауза;
- Понятие – физкультурные минуты;
- Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
- Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

2. Примерные темы рефератов

- Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

3. Примерный перечень тем презентаций

- Летняя оздоровительная работа в организациях дошкольного образования;
- Медицинское обеспечение паралимпийского спорта;
- Подвижные игры и эстафеты в режиме учебного дня;
- Место физической культуры в вашей жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью;
- Физическая подготовленность детей дошкольного возраста;
- Физическое развитие как показатель здоровья.

Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок

Художественная гимнастика

- Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев;
- Равновесие «низкое»;
- Прыжок взмахом вперед с поворотом;
- Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом;

- Упражнения без предмета;
- Упражнения с мячом;
- Упражнения с обручем.

Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Примерные вопросы к зачету

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

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

В рамках освоения дисциплины предусмотрены: устный опрос, подготовка реферата и презентации.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 80 баллов. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете – 20 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок зачет проходит в форме выполнения задания в соответствии с выбранным видом спорта; для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок, зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:

Художественная гимнастика

№	Виды испытаний	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
		Результат			
1	Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
2	Равновесие «низкое» (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
3	Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
4	Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
5	Упражнения без предмета (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
6	Упражнения с мячом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
7	Упражнения с обручем (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5

Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20-16
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15-11
Обучающийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10-6
Обучающийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации

Баллы, полученные по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	зачтено
0-40	не зачтено