

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Спортивных игр и гимнастики

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от « 7 » июля 20 20 г., № 12
Зав. кафедрой Иванов В.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина
«Атлетическая гимнастика»

Направления подготовки (специальности)
44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки)
«Физическая культура и дополнительное образование»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Мытищи
2020 г.

Содержание

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	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
ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - историю зарождения и развития атлетической гимнастики в России; - правила соревнований по атлетической гимнастики; - разрядные нормативы по атлетической гимнастики; - классификацию упражнений силового троеборья; - классические параметры телосложения человека; - роль питательных веществ в формировании и структурировании различных мышечных групп; - режим питания при различных программах тренировок. Уметь - пользоваться интернет ресурсами для получения знаний по истории атлетической гимнастики; - применять полученные знания в практике; - судить силовое атлетическое троеборье - судить соревнования по атлетической гимнастики - организовать группу занимающихся по атлетической гимнастики	Текущий контроль: Устный опрос. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов.

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - историю зарождения и развития атлетической гимнастики в России; - правила соревнований по атлетической гимнастики; - разрядные нормативы по атлетической гимнастики; - классификацию упражнений силового троеборья; - классические параметры телосложения человека; - роль питательных веществ в формировании и структурировании различных мышечных групп; - режим питания при различных программах тренировок. Уметь - пользоваться интернет ресурсами для получения знаний по истории атлетической гимнастики; - применять полученные знания в практике; - судить силовое атлетическое троеборье - судить соревнования по атлетической гимнастики - организовать группу занимающихся по атлетической гимнастики Владеть - организационными навыками; - знаниями по атлетической гимнастики, по силовому троеборью и бодибилдингу. - необходимыми навыками для оказания первой помощи при травмах.	Текущий контроль: Устный опрос. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 баллов.
--	-------------	--	---	--	----------------

ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - методику обучения упражнениям с предметами (с гантелями, гириями, набивным мячом); - методику обучения упражнениям на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья и гимнастическая стенка); - знать методику обучения акробатическим упражнениям; - роль питательных веществ в формировании и структурировании различных мышечных групп; - режим питания при различных программах тренировок. Уметь - выполнять специальные физические упражнения с предметами для формирования различных мышечных групп; - выполнять упражнения на гимнастических снарядах; - выполнять упражнения с партнёром; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять позы бодибилдинга.	Текущий контроль: Теоретическое тестирование. Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - методику обучения упражнениям с предметами (с гантелями, гириями, набивным мячом); - методику обучения упражнениям на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья и гимнастическая стенка); - знать методику обучения акробатическим упражнениям; - роль питательных веществ в формировании и структурировании различных мышечных групп; - режим питания при различных программах	Текущий контроль: Теоретическое тестирование. Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя.	61-100 баллов.

ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения			тренировок. Уметь - выполнять специальные физические упражнения с предметами для формирования различных мышечных групп; - выполнять упражнения на гимнастических снарядах; - выполнять упражнения с партнёром; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять позы бодибилдинга. Владеть - техникой и методикой обучения специальных физических упражнений и упражнений бодибилдинга и упражнений на гимнастических снарядах; - методикой составления упражнений културизма (бодибилдинга) - необходимыми навыками для оказания первой помощи при травмах.	Промежуточная аттестация: Зачёт	
ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - специальные физические упражнения применяемые в атлетической гимнастике; - индивидуальные особенности занимающихся; - основные позы бодибилдинга; - методику составления учебных программ для занимающихся Уметь - выполнять специальные физические упражнения с гантелями, гириями, набивным мячом; - выполнять упражнения на гимнастических снарядах; - выполнять упражнения с партнёром;	Текущий контроль: Конспект урока. Контрольные нормативы. Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов.

качества учебного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	- выполнять акробатические упражнения; - выполнять позы бодибилдинга. Знать - специальные физические упражнения применяемые в атлетической гимнастики; - индивидуальные особенности занимающихся; - основные позы бодибилдинга; - методику составления учебных программ для занимающихся; - методику составления индивидуальных программ для занимающихся. Уметь - выполнять специальные физические упражнения с гантелями, гириями, набивным мячом; - выполнять упражнения на гимнастических снарядах; - выполнять упражнения с партнёром; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять позы бодибилдинга. Владеть - техникой специальных физических упражнений с предметами и без предметов; - методикой обучения упражнений с предметами и без предметов; - методикой составления упражнений бодибилдинга.	Текущий контроль: Конспект урока. Контрольные нормативы. Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 баллов.
--	-------------	--	--	--	----------------

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Составить план-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.

27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
31. Вариативность нагрузки. Адаптация.
32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.
51. Объем нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
55. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.

65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.
2. Упражнения с разборными гантелями. Примеры.
3. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
4. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
5. Упражнения со штангой. Составить комплекс из 6-8 упражнений.
6. Упражнения со штангой. Техника жима лежа, жима. Развитие мышц.
7. Упражнения со штангой. Жим из-за головы. Развитие мышц.
8. Упражнения со штангой. Наклоны, тяга с прямых ног. Развитие мышц.
9. Упражнение со штангой. Рывок в полуприсед. Развитие мышц.
10. Упражнения со штангой. Толчок. Развитие мышц.
11. Схема составления комплекса упражнений с гантелями.
12. Упражнения с гирями. Схема составления упражнений.
13. Упражнения со штангой. Толчок от груди. Развитие мышц.
14. Упражнения с гирями. Рывок. Развитие мышц.
15. Упражнения со штангой. Техника приседания со штангой на плечах.
16. Упражнения с гирями. Толчок. Развитие мышц.
17. Подготовительная часть урока (разминка и ее схема).

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Каким образом следует подбирать вес отягощений?

- А) Так, чтобы выполнение упражнения не вызывало затруднений.
- Б) Таким образом, чтобы каждое повторение выполнялось с большим трудом.
- В) Таким образом, чтобы 2 последних повторения в подходе давались с большим трудом.

2. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы?

- А) 1-2 подхода по 8-10 повторений.
- Б) 1-2 подхода по 15-20 повторений.
- В) 4-6 подхода по 1-3 повторения.
- Г) 4-6 подхода по 8-10 повторений.

3. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса?

- А) 1-3 повторения.
- Б) 8-10 повторений.
- В) 10-12 повторений.

Г) 15-20 повторений.

4. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для увеличения мышечной массы?

А) До полного восстановления.

Б) 30-40 секунд.

В) 1-2 минуты.

5. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для уменьшения веса?

А) 1-2 минуты.

Б) 30-40 секунд.

В) До полного восстановления.

6. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?

А) Задерживать дыхание.

Б) Дышать так, как вам удобно.

В) Дышать глубоко.

7. Укажите упражнение для развития трапецевидных мышц.

А) Жим широким хватом лежа на горизонтальной доске.

Б) Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.

В) Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.

8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц.

А) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.

Б) Сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны.

В) Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.

9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц.

А) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.

Б) Стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку.

В) Отжимание на брусьях широким хватом.

10. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц.

А) Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.

Б) Отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.

В) Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз.

11. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.

А) Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.

Б) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.

В) Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.

Г) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.

12. Укажите упражнение для развития общего разгибателя спины.

А) Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.

Б) Становая тяга.

В) Приседания со штангой на плечах

13. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).

А) Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.

Б) Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.

В) Сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.

14. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).

А) Стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.

Б) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.

В) Стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны.

15. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.

А) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.

Б) Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе.

В) Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз.

16. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.

А) Становая тяга.

Б) Приседания со штангой на плечах.

В) Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

17. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.

- А) Сидя на тренажере, разгибание ног.
- Б) Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
- В) Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

18. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота

- А) Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
- Б) Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
- В) Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.

19. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.

- А) Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.
- Б) Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.
- В) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу

20. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.

- А) Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
- Б) Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
- В) Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.

7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
13. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
14. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
17. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющими упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это Упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс № 2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 20 баллов
Составление конспекта урока	максимум 10 баллов

Теоретическое тестирование	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Контрольные нормативы	максимум 10 баллов
Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя	максимум 10 баллов
Устный опрос	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки контрольных нормативов для девушек

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	6 б.	7 б.	8 б.	9 б.	10 б.
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
3	Приседания за 30 с, раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.8	13.4	13.0	12.6	12.2	11.8	11.4	11.0	10.6	10.2
5	Гиперэкстензия из положения лежа на животе, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

Шкала оценки контрольных нормативов для юношей

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	6 б.	7 б.	8 б.	9 б.	10 б.
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3	Выпрыгивания из положения присед, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	11.2	10.8	10.4	10.0	9.6
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

Шкала оценивания комплекса упражнений атлетической гимнастики (разработка комплекса по заданию преподавателя)

Требования к критерию	Количество баллов
Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.	8-10 баллов
Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	6-8 баллов
Обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений направленных на развитие конкретной физической способности, испытывают затруднения в организации мест занятия.	3-5 баллов
Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.	0-2 балла

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов

Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. 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.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов

Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	3-5 баллов
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
19 и больше	10
15-18	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценки теоретического зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний;	10 баллов

- слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено