

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института управления и
государственной службы

Р.Г. Харьковский

«02» 09 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения гимнастике»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования
и учебно-тренировочном процессе»

Разработчик:
Проф.


(подпись)

В.И. Абакумова

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного менеджмента от «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой


(подпись)

Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Теория и методика обучения гимнастике»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из следующих элементов не является частью спортивной гимнастики?

- А) Упражнения на брусках
- Б) Акробатические элементы
- В) Танцевальные па
- Г) Упражнения на кольцах

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой из следующих принципов является основным при обучении гимнастическим элементам?

- А) Принцип случайности
- Б) Принцип последовательности
- В) Принцип индивидуальности
- Г) Принцип универсальности

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какой из следующих факторов не влияет на безопасность при выполнении гимнастических упражнений?

- А) Качество оборудования
- Б) Уровень подготовки спортсмена
- В) Время суток
- Г) Наличие инструктора

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Сопоставьте утверждения с их элементами:

Утверждения	Элемент
1) Упражнения на брусках	А) Элемент акробатики
2) Сальто вперед	Б) Элемент силовой гимнастики
3) Вращение на кольцах	В) Элемент на снарядах
4) Приземление	Г) Элемент, требующий точности и контроля

Правильный ответ: 1-В; 2-А; 3-В; 4-Г
Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Сопоставьте утверждения с их методами:

Методы	Утверждения
1) Метод демонстрации	А) Эффективен для обучения сложным элементам
2) Метод проб и ошибок	Б) Позволяет учитывать индивидуальные особенности
3) Метод индивидуальных занятий	В) Способствует взаимодействию и командной работе
4) Метод групповых тренировок	Г) Используется для отработки техники

Правильный ответ: 1-Г; 2-А; 3-Б; 4-В
Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Сопоставьте утверждения с их оценками:

Утверждения	Оценка
1) Техника выполнения	А) Оценивает артистизм и стиль
2) Художественное выражение	Б) Определяет уровень мастерства
3) Сложность элементов	В) Учитывает сложность комбинаций
4) Время выполнения	Г) Не является критерием оценки

Правильный ответ: 1-Б; 2-А; 3-В; 4-Г
Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Установите правильную последовательность этапов обучения гимнастическим элементам

- А) Демонстрация элемента тренером
- Б) Подготовка физической формы
- В) Обучение технике выполнения
- Г) Практика элемента на снаряде

Правильный ответ: Б; А; В; Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Установите правильную последовательность процесса оценки гимнастического выступления

- А) Сбор оценок судей
- Б) Анализ выступления
- В) Оценка по критериям
- Г) Объявление результатов

Правильный ответ: А; В; Б; Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Установите правильную последовательность в подготовке к соревнованиям по гимнастике

- А) Психологическая подготовка
- Б) Тренировочный процесс
- В) Изучение правил соревнований
- Г) Подбор программы выступления

Правильный ответ: Б; Г; В; А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. В гимнастике важным элементом является _____, который развивает силу и гибкость.

Правильный ответ: силовая гимнастика

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Метод _____ позволяет тренеру демонстрировать технику выполнения элемента.

Правильный ответ: демонстрации

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Судьи оценивают _____ элементов, чтобы определить уровень сложности программы.

Правильный ответ: сложность

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Какие основные компоненты входят в структуру занятия по гимнастике?

Правильный ответ:

Основные компоненты занятия по гимнастике включают: организационный момент (приветствие, проверка готовности), разминку (общую и специальную), основную часть (освоение новых элементов, тренировка навыков), заключительную часть (заминка, подведение итогов занятия) и рефлекссию (обсуждение достигнутых результатов).

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Опишите основные принципы обучения гимнастике.

Правильный ответ:

Основные принципы обучения гимнастике включают:

Поэтапность - обучение должно происходить поэтапно, начиная с простых элементов и переходя к более сложным.

Индивидуализация - учет индивидуальных особенностей каждого ученика, его физического состояния и уровня подготовки.

Систематичность - регулярные тренировки и последовательное выполнение упражнений для достижения прогресса.

Мотивация - создание условий для повышения интереса и мотивации к занятиям гимнастикой.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какие методы используются для оценки уровня подготовленности гимнастов?

Правильный ответ:

Методы оценки уровня подготовленности гимнастов включают:

Тестирование - проведение тестов на выполнение различных элементов гимнастики, таких как акробатика и художественная гимнастика.

Наблюдение - систематическое наблюдение за техникой выполнения упражнений и прогрессом спортсмена.

Анализ видео - использование видеозаписей для анализа техники исполнения и выявления ошибок.

Физические тесты - оценка общей физической подготовленности через выполнение стандартных упражнений (сила, гибкость, координация).

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите основные этапы обучения гимнастическим элементам. Какова их роль в процессе обучения?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Обучение гимнастическим элементам включает несколько ключевых этапов:

1. Подготовительный этап: На этом этапе важно создать психологическую и физическую готовность ученика. Это включает в себя разминку, которая помогает разогреть мышцы и подготовить тело к нагрузкам. Также следует объяснить ученику цель и значение изучаемого элемента.
2. Демонстрация элемента: Преподаватель демонстрирует технику выполнения элемента, акцентируя внимание на ключевых аспектах, таких как положение тела, техника дыхания и последовательность движений. Визуальное восприятие помогает ученикам лучше понять, как должен выглядеть конечный результат.
3. Обучение поэтапно: Элемент разбивается на более простые части, которые обучаются по отдельности. Это позволяет ученику постепенно осваивать сложный элемент, минимизируя риск травм и повышая уверенность.
4. Практика: Ученики выполняют элемент под контролем преподавателя. Важно предоставлять обратную связь, указывая на ошибки и успехи.
5. Коррекция и закрепление: После выполнения элемента следует анализ результатов. Преподаватель должен помочь ученикам понять, что они сделали правильно, а что нужно улучшить. Закрепление навыков происходит через повторение и разнообразные упражнения.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех этапов обучения гимнастическим элементам.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Объясните значение психолого-педагогических аспектов в обучении гимнастике. Как они влияют на успешность занятий?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Психолого-педагогические аспекты играют ключевую роль в обучении гимнастике, поскольку гимнастика требует не только физической подготовки, но и высокой степени психологической устойчивости.

1. Мотивация: Психологический настрой влияет на желание ученика заниматься гимнастикой. Важно создавать положительную атмосферу, поддерживать интерес и увлечение к занятиям. Успехи, даже небольшие, должны отмечаться, чтобы поддерживать мотивацию.
2. Стресс и тревожность: Гимнастика может вызывать у учеников стресс, особенно при выполнении сложных элементов или на соревнованиях.

Преподаватели должны уметь работать с эмоциями учеников, обучая их техникам релаксации и саморегуляции.

3. Групповая динамика: Взаимодействие между учениками также имеет значение. Создание дружеской атмосферы, где ученики поддерживают друг друга, способствует формированию командного духа и снижению уровня тревожности.
4. Индивидуальный подход: Каждый ученик уникален, и важно учитывать его личные особенности, такие как уровень физической подготовки, психологические характеристики и способности. Индивидуальный подход позволяет более эффективно работать с каждым учеником, что, в свою очередь, повышает общую успешность занятий.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты не только улучшают качество обучения, но и способствуют формированию устойчивой мотивации и уверенности у гимнастов.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее двух аспектов в обучении гимнастике.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какие методы и приемы обучения наиболее эффективны в гимнастике?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

В гимнастике используется множество методов и приемов обучения, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества:

1. Демонстрационный метод: Этот метод включает в себя показ правильного выполнения элементов. Преподаватель демонстрирует технику, акцентируя внимание на ключевых моментах. Например, при обучении сальто важно показать, как правильно расположить тело во время выполнения.
2. Метод пошагового обучения: Элементы разбиваются на более простые части, которые изучаются поочередно. Например, при обучении перевороту сначала осваивается положение на спине, затем — отталкивание ногами, и только после этого — полный элемент.
3. Метод коррекции: Включает в себя обратную связь и исправление ошибок. Преподаватель наблюдает за выполнением элемента и дает рекомендации по улучшению техники. Это может быть как устная, так и визуальная коррекция (например, видеоанализ).
4. Игровые методы: Использование игровых элементов в обучении помогает сделать занятия более интересными и увлекательными. Например, можно организовать соревнования на выполнение элементов или эстафеты, что способствует развитию командного духа и снижению стресса.
5. Метод самоконтроля: Ученики учатся самостоятельно оценивать свои действия и результаты. Это может быть реализовано через ведение дневника тренировок, где они записывают свои достижения и ставят

цели.

Эти методы и приемы помогают сделать процесс обучения более эффективным и адаптированным к потребностям учеников, что в конечном итоге способствует успешному освоению гимнастических элементов.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех методов и приемов обучения в гимнастике

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика обучения гимнастике» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
Института управления и государственной службы  Е.В. Щербакова

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)