

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ
И. о. декана педагогического факультета
О. В. Пастюк
«05» сентября 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ
05.09.2017г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

05.09.2017г.

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

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
I.	Введение. Техника безопасности при проведении занятий. Оборудование тренажерных залов. Термины	ОПК-2, ПК-6	Присутствие на занятиях Сдача нормативов Выполнение программы занятий Выполнение заданий сверх программы
II.	Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук	ОПК-2, ПК-6	
III	Развитие мышц спины, ног и пресса	ОПК-2, ПК-6	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Оценка выполнения вида работ по дисциплине в рамках одного аттестационного периода

Оцениваемый параметр	Распределение, %	Итого максимально за аттестационный период, %
Посещение лекции и выполнение самостоятельной работы в рамках лекционного курса	Посещение – 10 Самостоятельная работа - 10	20
Практические занятия	Посещение – 10, оформление отчета – 10, защита работы - 30	50
Сдача нормативов (тестов)	В зависимости от сложности выполнения	От 20 до 30
Итого по дисциплине за один аттестационный период		100

* - количество тестирований студентов (контроль остаточных и текущих знаний)

устанавливается ведущим преподавателем

** - рубежный контроль проводится один раз, в конце аттестационного периода.

Первый рубежный контроль-5-я неделя

Второй рубежный контроль-10-я неделя

Третий рубежный контроль-15-я неделя

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

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

A. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Практические занятия.

Практическое занятие 1. «Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале»

- 1.Общие положения;
- 2.Правила электробезопасности;
- 3.Правила пожарной безопасности;
- 4.Правила гигиены.

Практическое занятие 2. «Классификация тренажеров, принцип работы на тренажерах».

- 1.Классифицировать тренажеры, находящиеся в тренажерном зале;
- 2.Принцип действия тренажеров;
- 3.Преимущества и недостатки различных типов тренажеров.

Практическое занятие 3. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития дельтовидных мышц».

- Закрепление теоретического материала по теме «Развитие дельтовидных мышц».
- Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развития дельтовидных мышц.
- Научится разрабатывать план тренировки для развития дельтовидных мышц.

Практическое занятие 4. Практическая работа 1. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц».

- Закрепление теоретического материала по теме «Развитие грудных мышц».
- Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития грудных мышц.
- Научится разрабатывать план тренировки для развития грудных мышц.

Практическое занятие 5. Практическая работа 2. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц сгибателей руки».

- Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц сгибателей руки».
- Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития мышц сгибателей руки.
- Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц сгибателей руки.

Практическое занятие 6. Практическая работа 3. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц разгибателей руки».

-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц разгибателей руки».

-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития мышц сгибателей руки.

-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц разгибателей руки.

Практическое занятие 7. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц спины».

-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц спины».

-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развитие мышц спины.

-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц спины.

Практическое занятие 8. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц ног»

-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие дельтовидных мышц».

-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развития мышц ног.

-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц ног.

Практическое занятие 9. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса».

-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц пресса».

-Отработать практические навыки безопасного выполнения упражнений направленных на развития мышц пресса.

-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц пресса.

3.3. Образцы тестов (*при их наличии*).

Не используются.

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены.

Б. Формы промежуточного контроля

Вопросы к зачету:

Первый модуль - «Введение. Техника безопасности при проведении занятий.

Оборудование тренажерных залов. Термины».

1.Классификация тренажеров для развития силовых качеств.

2.Классификация кардиотренажеров.

3.Классификация велотренажеров.

4.Пояснить значение терминов: хват ,супинирование кисти, повтор (повторения), частичные повторения, форсированные повторения, негативные повторения, пронирование кисти, сет (подход), суперсет, комбинированный сет, трисет, мегасет (гигантский сет), дропсет,«отказ», истощение предварительное, EZ – гриф (рукоять), D –

рукоять, читинг (cheating), активная фаза выполнения движения, негативная фаза выполнения движения, пампинг.

5. Преимущества и недостатки: работы на тренажерах блочного типа, работы со свободными весами.
6. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале - общие положения.
7. Правила электробезопасности.
8. Правила пожарной безопасности.
9. Правила гигиены.

Второй модуль - Второй модуль «Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук»

1. Строение и функции дельтовидных мышц.
2. Строение и функции грудных мышц.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании локтевого сустава.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании локтевого сустава.
5. Строение и функции мышц предплечья.
6. Основные упражнения для развития бицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития трицепсов (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц груди (базовые, изолированные).
10. Основные упражнения для развития дельтовидных мышц (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития бицепсов.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трицепсов.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц.
14. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
15. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трицепсов.
18. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
19. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
20. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц груди.
21. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
22. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
23. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапециевидных мышц.

Третий модуль - «Развитие мышц спины, ног и пресса»

1. Строение и функции мышц спины.
2. Строение и функции мышц ног: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, мышцы голени.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании ноги.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании ноги.
5. Строение и функции мышц пресса.
6. Основные упражнения для развития квадрицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития задней поверхности ноги (базовые, изолированные).

8. Основные упражнения для развития икроножных и камбаловидных мышц (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц пресса.
10. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития ног.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития спины.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
14. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития квадрицепсов.
15. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов ног.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития икроножных мышц.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
18. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.
19. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
20. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.

3.6. Билеты по дисциплине.

По дисциплине экзамен не предусмотрен.

3.7. Тесты (при их наличии).

Не используются.

3.8. Задания практического характера.

Не предусмотрены.

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по модулям.

Первый модуль - «Введение. Техника безопасности при проведении занятий.

Оборудование тренажерных залов. Термины»

- 1.Классификация тренажеров для развития силовых качеств.
- 2.Классификация кардиотренажеров.
- 3.Классификация велотренажеров.
- 4.Пояснить значение терминов: хват ,супинирование кисти, повтор (повторения), частичные повторения, форсированные повторения, негативные повторения, пронирование кисти, сет (подход), суперсет, комбинированный сет, трисет, мегасет (гигантский сет), дропсет,«отказ», истощение предварительное, EZ – гриф (рукоять), D – рукоять, читинг (cheating), активная фаза выполнения движения, негативная фаза выполнения движения, пампинг.
- 5.Преимущества и недостатки: работы на тренажерах блочного типа, работы со свободными весами.
6. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале - общие положения.
7. Правила электробезопасности.
8. Правила пожарной безопасности.
9. Правила гигиены.

Второй модуль - Второй модуль «Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук»

1. Строение и функции дельтовидных мышц.
2. Строение и функции грудных мышц.

3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании локтевого сустава.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании локтевого сустава.
5. Строение и функции мышц предплечья.
6. Основные упражнения для развития бицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития трицепсов (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц груди (базовые, изолированные).
10. Основные упражнения для развития дельтовидных мышц (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития бицепсов.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трицепсов.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц.
14. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
15. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трицепсов.
18. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
19. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
20. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц груди.
21. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
22. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
23. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапециевидных мышц.

Третий модуль - «Развитие мышц спины, ног и пресса»

1. Строение и функции мышц спины.
2. Строение и функции мышц ног: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, мышцы голени.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании ноги.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании ноги.
5. Строение и функции мышц пресса.
6. Основные упражнения для развития квадрицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития задней поверхности ноги (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития икроножных и камбаловидных мышц (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц пресса.
10. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития ног.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития спины.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
14. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития квадрицепсов.
15. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов ног.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития икроножных мышц.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
18. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.

19. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
20. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.

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

«зачтено» выставляется студенту в случаях, когда его рейтинг по окончании семестра составляет более 50% в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.