

**Оценка освоения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
Секция «Атлетическая гимнастика»**

1.1. Вопросы по темам

1.1.1. Общие основы атлетической гимнастики.

- 1) Что такое атлетическая гимнастика?
- 2) Классификация видов гимнастики?
- 3) Что помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их при выполнении физических упражнений?
- 4) Что называют стретчингом?
- 5) Какие виды упражнений относятся к акробатике?
- 6) Когда атлетическая гимнастика была официально признана одним общеразвивающих видов?
- 7) Кто первыми разработали специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами?
- 8) Как называется направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
- 9) Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения?
- 10) Какие виды мышц развивает упражнение «французский жим»?
- 11) Что является основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями?
- 12) Что рекомендуется при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы?
- 13) Что является наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей?

1.1.2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

- 1) Что такое травма?
- 2) Виды травм.
- 3) Перечислите наиболее травмоопасные виды спорта, спортивные снаряды.

- 4) Назовите основные причины травматизма.
- 5) Как избежать травмы при занятиях физкультурой и спортом?
- 6) Перечислите основные задачи предупреждения спортивного травматизма.
- 7) Каковы общие правила профилактики травматизма?
- 8) Кто осуществляет контроль за соблюдением правил техники безопасности на занятиях?
- 9) Принципы оказания первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях.
- 10) Особенности оказания первой помощи при травмах позвоночника.

1.2. Оценка результатов обучения

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
PO1 Гармоничное и пропорциональное развитие формы тела, развитие массы тела, рельефа мышц, способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела.	Упражнения на различные группы мышц. Силовая тренировка. Выполнение упражнений с гирями. Упражнения по формированию осанки, снижению и наращивания массы тела.	Демонстрация типовых упражнений
PO2 Развитие гибкости, ловкости, выносливости.	Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Упражнения на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с гирями.	
PO3 Развитие двигательных способностей посредством различных тренажеров и приспособлений.	Выполнение упражнений на тренажерах.	
PO4 Совершенствование координационных способностей.	Упражнения на развитие координационных способностей.	
PO5 Формирование навыков здорового образа жизни.	Отказ от вредных привычек. Соблюдение режима питания при занятиях атлетической гимнастикой.	

1.3. Оценка личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания	Критерии оценки
1	2
<p>ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.</p>
<p>ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями.</p>
<p>ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве.</p>
<p>ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан</p>
<p>ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии</p>

1	2
<p>ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p>
<p>ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.</p>	<p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями; конструктивное взаимодействие в учебном коллективе; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>
<p>ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>оценка собственного продвижения, личностного развития; положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; участие в конкурсах, соревнованиях.</p>