

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

### Контрольная заочно 2, 5, 7, 9.

#### 1 курс, 2 семестр (15/30 баллов)

Терминологическая запись упражнений спортивной аэробики.

**Контрольная работа**– Терминологическая запись упражнений спортивной аэробики. **15/30**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1. Общая характеристика средств гимнастики (гимнастических упражнений) с указанием назначения и содержания каждой из восьми групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, упражнений на снарядах, прыжков, упражнений художественной гимнастики. После общей характеристики студент должен изложить свое мнение о возможности использования средств гимнастики в оздоровительной и спортивной аэробике или в практике по месту работы.
2. Правила записи гимнастических упражнений (общеразвивающих, акробатических, упражнений на снарядах и со снарядами) с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке аэробики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы
4. Техника выполнения и методика обучения одному из предложенных упражнений аэробики на выбор студента. Описывается последовательность двигательных действий при выполнении элемента (подробное объяснение того, как элемент выполняется). Целесообразно представить рисунок с последовательными фазами упражнения. Затем дается описание того, как следует обучать этому упражнению (чем занимающийся должен владеть, приступая к изучению; какие подводящие и подготовительные упражнения следует использовать при обучении; какие методические приемы должен применять преподаватель при обучении).
5. Составление и запись показательных комплексов упражнений и соревновательных комплексов на выбор студента. Сложность упражнений должна

соответствовать возможностям студента для их выполнения. Каждая комбинация должна содержать не менее 8 элементов и быть записана в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

#### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
  2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
  3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
  4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
  5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)
  6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).
  7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).
  8. Прыжки с переходом на ходьбу на месте
- Составленный для контрольной комплекс следует переписать в свою домашнюю тетрадь, чтобы использовать упражнения для учебной практики.

### **3 курс, 5 семестр (15/30 баллов)**

Технология обучения базовым навыкам. Профилирующая техническая подготовка:

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1. Биомеханические основы техники упражнений (статических упражнений и динамических упражнений, опорных)
2. Фазовая структура упражнений групп А, В, С, D.
3. Основы обучения гимнастическим упражнениям в аэробике.
4. Методы, приемы и условия успешного обучения профилирующим упражнениям и упражнениям групп А, В, С, D.
5. Особенности деятельности тренера спортивной аэробики.

### 3.4 курс 7 семестр

(15/30 баллов)

Особенности судейства техники исполнения, артистичности и сложности программы соревновательных комплексов е (реферат).

1. Основные принципы судейства техники исполнения соревновательных программ
2. Основные принципы судейства артистичности соревновательных программ
3. Оценка сложности
4. Общая оценка и окончательная (финальная)
5. Допустимые расхождения между крайними оценками
6. Функции председателя бригады судей.

#### 7. Критерии оценки

**30 баллов** Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу. Сформулированы выводы.

**29 баллов** Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**28 баллов** Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**27 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично

связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**26 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**25 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**24 балла** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**23 балла** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**22 балла** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**21 балл** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**20 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Несоответствие научному стилю. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**19 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

**18 баллов** Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Отсутствуют логические переходы в структурных частях работы. Оформление ссылок на источники не соответствует библиографическому ГОСТу. Поставленные задачи решены частично.

**17 баллов** Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

**16 баллов** Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

**15 баллов** Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

Образец титульного листа

#### 4.5 курс 9 семестр (15/30 баллов)

Практический экзамен по судейству соревнований (письменная работа)

1. Просмотр видео соревнований и чемпионатов по спортивной аэробике
2. Практическое судейство по видео программам техники исполнения (выставление оценки)
3. Практическое судейство по видео программам артистичности (выставление оценки)
4. Практическое судейство по видео программам сложности (выставление оценки)
5. Выставление оценки председателя бригады судей.

15 балла – окончательная оценка не выставлена

16 баллов - ошибки выставления во всех критериях более 10

17 балла – более 5-10 ошибок при выставлении оценки по всем критериям

18 балла – более 5 ошибок при выставлении оценки по всем критериям

19 баллов – более 2-5 ошибок при выставлении оценки по всем критериям

20 баллов-1 ошибка при выставлении оценки критерия исполнения программы, использование подсказок (правил соревнований).

21 балл-1 ошибка при выставлении оценки критерия артистичности, использование подсказок (правил соревнований).

22 балла-1 ошибка при выставлении оценки критерия артистичности,

23 баллов -1 ошибка при выставлении оценки критерия сложности, использование подсказок (правил соревнований).

24 баллов -1 ошибка при выставлении оценки критерия сложности,

25 баллов - 1 ошибка при выставлении оценки критерия сложности, использование подсказок (правил соревнований).

26 баллов - 1 ошибка при выставлении оценки, критерия сложности

27 баллов - 1 ошибка при выставлении оценки, председателя бригады судей.

28 баллов - 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований).

29 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки

30 баллов – безошибочное выставление оценки