

## Контрольная работа № 1 (1 семестр)

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Гимнастическая терминология». 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.

Работы 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 своем виде спорта или в практике по месту работы.

2. Правила записи гимнастических упражнений (общеразвивающих, акробатических, упражнений на снарядах) с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке основной гимнастики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы.

### 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.

Каждое упражнение составляется на 4 и 8 счетов и записывается в двух формах: терминологически и графически, например:

И.п. - о.с.

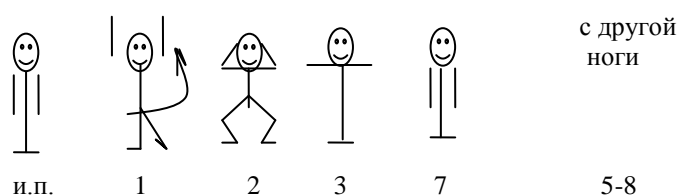
1 – левая в сторону на носок, дугами вправо руки вверх

2 – приставляя левую, полуприсед, руки за голову

3 – встать, руки в стороны

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги



## Контрольная работа № 2 (2 семестр)

Работа выполняется до начала сессии, зачет по ней следует получать в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям». 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. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой и особенности подбора гимнастических упражнений для них. В тексте обосновываются подходы к занятиям основной гимнастикой в младшем, среднем и старшем школьном возрасте, к занятиям с вузовской молодежью, с лицами среднего, старшего возраста и пожилыми людьми.

2. Составление и запись комбинаций упражнений на двух видах гимнастического многоборья на выбор студента (исключая опорный прыжок). Сложность упражнений должна соответствовать возможностям студента для их выполнения. Каждая комбинация должна содержать не менее шести элементов и быть записана в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

3. Техника выполнения и методика обучения одному из гимнастических упражнений 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).

## Критерии оценки за контрольные работы № 1 и № 2

От 15 до 20 баллов – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. От 20 баллов 1 б. снимается за отсутствие оглавления, 2 б. за отсутствие списка литературы, 3 б. - неаккуратность оформления, малый объем (менее 30 страниц), отсутствие графических записей, 4 б. – из перечисленного + студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

От 20 до 25 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. От 25 баллов 1 б. снимается за отсутствие иллюстраций, 2 б. – отсутствие примеров из своего вида спорта, 3 б. – не все средства гимнастики представлены, малый объем работы (менее 30 страниц), 4 б. – из перечисленного + студентом допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные им с помощью преподавателя.

От 25 до 30 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. От 30 баллов 1 б. снижается за отсутствие оглавления, 2 б. – за отсутствие списка литературы, 3 б. – нет примеров из своего вида спорта, 4 б. – из перечисленного + неаккуратность в оформлении.