

Контрольная работа (1 семестр)

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.

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 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.

Критерии оценки за контрольные работы

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.

Контрольная работа (4 семестр)

Планирование тренировочных занятий. Содержание занятий на начальном этапе подготовки

15/30 баллов

1. Наличие тренировочного плана с указанием цикличности тренировок.
2. Соответствие средств каждого цикла.
3. Соответствие нагрузки каждому циклу.
4. Правильный подбор подводящих упражнений в микроциклах.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).

6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов развития физических качеств в каждом цикле.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Постановка корректных задач циклов.

Контрольная работа (5 семестр)

15/30 баллов

Техника упражнений в спортивной аэробике (по выбору преподавателя из правил соревнований) Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание. «Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

1. Пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений
2. Общеподготовительные упражнения для спортивной аэробики.
3. Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения).
4. Методы и методические приемы обучения с позиций адаптации (внепрограммная и программная адаптация), пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений

Контрольная работа: (7 семестр)

15/30 баллов

Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Периоды тренировочного процесса, структура, факторы, влияющие на формирование циклов. Типы микроциклов. Типы мезоциклов. Типы макроциклов. «Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

Критерии оценки за контрольные работы

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.