

1 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА	
<p>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (КОНСПЕКТ) (15-30 баллов) письменное представление 4-х/5-ти гимнастических элементов на каждом виде гимнастического многоборья (девушки 20 эл-в – по 5-ть эл-в на виде, юноши – 24 эл-та – по 4 эл-та на виде). Студенты должны представить терминологическую запись и символ элемента, описание приемов помощи и страховки при его выполнении. Студенты самостоятельно выбирают элементы для выполнения контрольной работы по предлагаемому перечню. Перечень элементов и образец формы конспекта представлены в разделе 4 С.Р. в I сем.</p>	<p>Контрольная работа оценивается по количеству правильно представленных элементов, <i>по следующим критериям:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - грамотная терминологическая запись; - точная символическая запись; - точное соответствие приемов помощи и страховки обучению элементу, - правильный выбор места и приемов страховки и помощи, - оптимальность приложенного усилия. <p>*Элемент засчитывается при наличии 2-х незначительных ошибок по выше перечисленным критериям.</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 баллов – 20 и более эл-в 29 баллов – 19 эл-в 28 баллов – 18 эл-в 27 баллов – 17 эл-в 26 баллов – 16 эл-в 25 баллов – 15 эл-в 24 балла – 14 эл-в 23 балла – 13 эл-в 22 балла – 12 эл-в 21 балл – 11 эл-в 20 баллов – 10 эл-в 19 баллов – 9 эл-в 18 баллов – 8 эл-в 17 баллов – 7 эл-в 16 баллов – 6 эл-в 15 баллов – 5 эл-в

Задание к КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ (КР, I сем) (конспект): страховка и помощь при обучении гимнастических элементов на видах гимнастического многоборья

Студенты должны составить конспект ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (КОНСПЕКТ) (15-30 баллов) письменное представление 4-х/5-ти гимнастических элементов на каждом виде гимнастического многоборья (девушки 20 эл-в – по 5-ть эл-в на виде, юноши – 24 эл-та – по 4 эл-та на виде).

Студенты должны представить терминологическую запись и символ элемента, описание приемов помощи и страховки при его выполнении.

Студенты самостоятельно выбирают элементы для выполнения контрольной работы по предлагаемому перечню.

Перечень гимнастических элементов на видах гимнастического многоборья:

Вольные упражнения (дев., юноши)

1. кувырок вперед;
2. кувырок назад;
3. из упора присев – пережат в стойку на лопатках;
4. стойка на голове;
5. стойка на руках;
6. стойка на руках – кувырок вперед;
7. кувырок назад в стойку на руках;
8. медленный переворот вперед;
9. медленный переворот назад;

10. переворот боком;
11. темповой переворот вперед;
12. темповой переворот назад;
13. темповой переворот с поворотом на 180° (рондат);
14. сальто вперед в группировке;
15. сальто назад в группировке;
16. маховое сальто;
17. арабское сальто.

Разновысокие брусья, перекладина в петлях (дев.)/перекладина стандарт, перекладина в петлях (юноши)

1. подъем переворотом;
2. из виса – вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – вис согнувшись – вис;
3. оборот назад в упоре;
4. оборот вперед в упоре;
5. подъем разгибом;
6. отмах в стойку на руках;
7. оборот назад в стойку на руках;
8. оборот назад в стойку на руках из упора стоя согнувшись;
9. оборот в стойку на руках из упора углом;
10. оборот в стойку на руках из упора углом ноги врозь вне (Штальдер);
11. большим махом вперед оборот назад в стойку на руках;
12. в хвате снизу большим махом назад оборот вперед в стойку на руках;
13. соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись;
14. соскок большим махом вперед сальто назад в группировке.

Бревно (стандартная высота или низкое бревно) (девушки)

1. кувырок вперед;
2. кувырок назад;
3. стойка на руках;
4. стойка на руках – кувырок вперед;
5. кувырок назад в стойку на руках;
6. медленный переворот вперед;
7. медленный переворот назад;
8. переворот боком;
9. темповой переворот вперед;
10. темповой переворот назад;
11. темповой переворот с поворотом на 180° (рондат);
12. сальто вперед в группировке;
13. сальто назад в группировке;
14. маховое сальто;
15. арабское сальто;
16. соскок сальто назад в группировке;
17. соскок сальто вперед в группировке.

Опорный прыжок (дев., юноши)

1. наскок на мостик и прыжок на горку матов высотой 80см-1 м;
2. прыжок в упор присев на прыжковый стол и соскок прыжком прогнувшись;
3. прыжок ноги врозь через козла в ширину, высотой 100-110 см;
4. прыжок согнув ноги через козла в ширину (высотой 110-115см);
5. прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110-115см);
6. прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину (высотой 110-115 см);

7. прыжок переворотом вперед через прыжковый стол;
8. прыжок переворотом вперед с поворотом на 180° через прыжковый стол (рондат);
9. «Цукахара» в группировке;
- 10 «Цукахара согнувшись»;
11. прыжок переворотом вперед и сальто вперед в группировке во второй фазе полета;
12. прыжок переворотом вперед и сальто вперед согнувшись во второй фазе полета.

Конь-махи (юноши)

1. круги двумя;
2. «русские» круги;
3. прямое скрещение;
4. прямое скрещение с поворотом на 180°;
5. немецкий круг;
6. переход в упоре продольно;
7. заножка в соскок;
8. соскок: на конце русский круг с поворотом на 360°.
9. соскок: круг двумя или круг ноги врозь через стойку на руках.

Кольца (юноши)

1. махом назад из упора переворот в вис;
2. из виса мах дугой, плечи выше горизонтали;
3. из виса махом вперед переворот в упор;
4. подъем махом вперед в упор;
5. подъем махом назад в упор;
6. подъем разгибом в упор;
7. горизонтальный вис сзади;
8. горизонтальный вис спереди;
9. любой крест;
10. соскок: сальто вперед согнувшись (прогнувшись);
11. соскок: сальто согнувшись (прогнувшись).

Параллельные брусья (юноши)

1. махом назад стойка на руках;
2. перемах вперед ноги врозь в упор углом;
3. перемах назад ноги врозь в стойку на руках;
4. сальто назад в стойку на руках;
5. стойка на руках с поворотом на 90° и опускание в упор с поворотом на 90°;
6. подъем махом в упор;
7. подъем махом вперед с перемахом назад ноги врозь в стойку на руках;
8. подъем разгибом;
9. оборот под жердью вперед в упор;
10. большой оборот назад в стойку на руках;
11. соскок: сальто вперед согнувшись (прогнувшись);
12. соскок: сальто назад согнувшись (прогнувшись)

3 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме: «Хореография в спортивной гимнастике. Терминология хореографии»
--

ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (15-	Студенты должны письменно ответить на вопросы контрольной
-------------------------------	---

<p>30 баллов)</p> <p>Вопросы представлены в приложении 1.</p>	<p>работы. Засчитываются только точные ответы.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>30 баллов – более 25 правильных ответов</p> <p>29 баллов – 24 ответа</p> <p>28 баллов – 23 ответа</p> <p>27 баллов – 22 ответа</p> <p>26 баллов – 21 ответ</p> <p>25 баллов – 20 ответов</p> <p>24 балла – 19 ответов</p> <p>23 балла – 18 ответов</p> <p>22 балла – 17 ответов</p> <p>21 балл – 16 ответов</p> <p>20 баллов – 15 ответов</p> <p>19 баллов – 14 ответов</p> <p>18 баллов – 13 ответов</p> <p>17 баллов – 12 ответов</p> <p>16 баллов – 11 ответов</p> <p>15 баллов – 10 ответов</p> <p>0 баллов – 9 и менее ответов</p>
---	---

Вопросы КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (III сем) по теме: «Хореография в спортивной гимнастике. Терминология хореографии» (15-30 баллов)

1. Что такое temps lie par terre (там лие пар тэр) в классическом танце?
2. Дать определение хореографическому термину battement frappe (батман фраппэ).
3. Дать определение хореографическому термину sauté (сотэ).
4. Какое основное правило исполнения rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр)?
5. Дайте определение хореографическому термину epaulement (эпольман).
6. Что такое exercice (экзерсис) в классическом танце?
7. Назвать хореографический термин pour le pied (пур лё пье).
8. Дайте определение хореографическому термину pas de bourre (па дэ бурэ).
9. Что необходимо проучить прежде, чем начать изучение IV позиции ног.
10. Дайте определение хореографическому термину pas jete (па жэтэ).
11. Дайте определение хореографическому термину battement soutenu (батман сутэню).
12. Дайте определение хореографическому термину chagement de pied (шажман дэ пье).
13. Какое основное правило исполнения battement fondu (батман фондю) и battement soutenu (батман сутэню).
14. Дайте определение хореографическому термину en dehors (ан дэор).
15. Дайте определение хореографическому термину passé par terre (пассэ пар тэр).
16. Дайте определение хореографическому термину battement tendu (батман тандю).
17. Дайте определение хореографическому термину releve (релевэ).
18. Дайте определение хореографическому термину plie (плие).
19. Дайте определение хореографическому термину port de bras (пор дэ бра).
20. Дайте определение хореографическому термину preparation (препарасьон).
21. Дайте определение хореографическому термину battement developpe (батман дэвлэппэ).
22. Каково основное правило исполнения прыжка pas assemble (па ассамбле)?
23. Дайте определение хореографическому термину rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
24. Дайте определение хореографическому термину cou-de-pied (ку-дэ-пье).
25. Дайте определение хореографическому термину en dedans (ан дэдан).
26. Дайте определение хореографическому термину battement tendu jete (батман тандю жэтэ).
27. Дайте определение хореографическому термину aplombe (апломб).

28. Из какой позиции ног следует проучивать основные движения классического экзерсиса.
29. Дайте определение хореографическому термину efface (эфасэ).
30. Дайте определение хореографическому термину allonge (алёнжэ).
31. Какое основное правило исполнения grand battement jete (гран батман жэтэ)?
32. Дайте определение хореографическому термину pas echange (па эшапэ).
33. Дайте определение хореографическому термину battement relevee (батман релевэлян).

4 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме: «Основы спортивной тренировки в спортивной гимнастике. Развитие координационных, кондиционных способностей и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике»		
<p>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА: РАЗРАБОТКА 3-х КОНСПЕКТОВ (КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ) ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ (15-30 баллов) Студент разрабатывает 3-и конспекта (комплекса упражнений) с направленностью на развитие кондиционных способностей: скоростно-силовых, собственно-силовых, силовой выносливости, быстроты, активной гибкости, пассивной гибкости.</p> <p>*Требования к конспектам представлены в разделе 4 С.Р. в IV сем.</p> <p>Защита конспектов осуществляется в устной форме (до 5 минут), в ходе сообщения студент должен разъяснить суть комплексов, указав при этом: уровень подготовленности занимающихся; направленность комплекса упражнений (какое качество развивается этими упражнениями); методы и приемы для применения упражнений; использование вспомогательного оборудования; возможные</p>	<p>РАБОТА: 3-х ДЛЯ</p>	<p>6,0 баллов - грамотность терминологии; правильная последовательность упражнений в комплексе; методы и приемы, дозировка упражнений соответствуют развиваемой способности и готовности занимающихся, методические указания обеспечивают эффективность выполнения упражнений; представлено разнообразное вспомогательное оборудование, предложена адекватная форма организации / студент уверенно излагает суть комплексов, развернуто и аргументировано отвечает на поставленные вопросы</p> <p>5,0 балла - терминологически грамотное изложение материала; правильная последовательность упражнений в комплексе; методы соответствуют развиваемой способности и готовности занимающихся, приемы недостаточно разнообразные, методические указания недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, представлено вспомогательное оборудование, форма организации соответствует развиваемой способности / студент излагает суть комплексов недостаточно уверенно, ответы на вопросы не вполне аргументированы</p> <p>4,0 балла - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; незначительные нарушения в использованных методах и приемах развития способности, в последовательности упражнений в комплексе, адекватности методических указаний к выполнению упражнений и соответствию дозировки уровню готовности занимающихся, обозначено вспомогательное оборудование, форма организации не указана / студент излагает суть комплексов с нарушениями в логике и последовательности, допущенные недочеты и неточности в ответе исправляются студентом самостоятельно</p> <p>3,0 балла - имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; неверные методы и приемы, последовательность упражнений в комплексе и методические указания к упражнениям;</p>

<p>формы организации для эффективности процесса.</p> <p>После выступления студент должен ответить на вопросы по данной теме и разработанным комплексам.</p> <p>*Контрольная работа оценивается по сумме набранных баллов за 3-ти комплекса. Каждый комплекс оценивается отдельно от 1,0 до 6,0 баллов, максимальное количество баллов – 18 б.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>30 баллов – 18 баллов 29 баллов – 17 баллов 28 баллов – 16 баллов 27 баллов – 15 баллов 26 баллов – 14 баллов 25 баллов – 13 баллов 24 балла – 12 баллов 23 балла – 11 баллов 22 балла – 10 баллов 21 балл – 9 баллов 20 баллов – 8 баллов 19 баллов – 7 баллов 18 баллов – 6 баллов 17 баллов – 5 баллов 16 баллов – 4 балла 15 баллов – 3 балла 0 баллов – 2 и менее баллов</p>	<p>дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, не указаны вспомогательное оборудование и форма организации / краткое изложение сути комплексов с отсутствием аргументов, коррекция неточностей в ответе студента исправляется с помощью преподавателя</p> <p>2,0 балл - грубые ошибки в терминологическом изложении материала; методы и приемы не соответствуют развиваемой способности, неправильные последовательность и дозировка упражнений, очень краткие и непродуманные методические указания к выполнению упражнений, не указано вспомогательное оборудование и форма организации / отсутствует логика в представлении комплексов, большая часть вопросов у студента вызывает затруднения</p> <p>1,0 балл - терминологическая безграмотность; методы не соответствуют развиваемой способности, не указаны методические приемы для использования методов, неправильная последовательность и недостаточное количество упражнений в комплексе, ошибки в дозировке упражнений, очень краткие и непродуманные методические указания к выполнению упражнений, не указаны вспомогательное оборудование и форма организации / студент плохо ориентируется в комплексах, вопросы часто ставят в тупик студента, преподаватель «знакомит» студента с ответом на вопрос.</p> <p>0,0 баллов – отсутствие комплексов и их защиты</p>
--	---

5 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме: «Обучение гимнастическим элементам. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Программированное обучение»	
<p>КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА: ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС ПО ТЕМЕ (15-30 баллов)</p> <p>Студенты в письменном виде должны ответить на представленные вопросы. Вопросы представлены в приложении 1.</p> <p>Оценка качества ответов осуществляется в процентном соотношении по 2-м критериям: точность и полнота ответов.</p>	<p>Критерии оценки:</p> <p>30 баллов – 96% и более 29 баллов – 94% 28 баллов – 92% 27 баллов – 88% 26 баллов – 84% 25 баллов – 80% 24 балла – 78% 23 балла – 76% 22 балла – 74% 21 балл – 72% 20 баллов – 70% 19 баллов – 68% 18 баллов – 66% 17 баллов – 64% 16 баллов – 62% 15 баллов – 60% 0 баллов – 59% и менее</p>

Вопросы КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС) (Всем) по теме: «Этапы обучения гимнастическому упражнению. Методы и приемы обучения.

Программированное обучение. Причины возникновения ошибок при обучении.
Дидактические принципы обучения»
(15-30 баллов)

1. Разъяснить понятия: методика и технология обучения гимнастическому упражнению.
2. Стандартная схема процесса обучения в спорте.
3. Понятия: двигательное умение и навык. Уровни усвоения гимнастического упражнения.
3. Дать характеристику 1-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
4. Дать характеристику 2-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
5. Дать характеристику 3-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
6. Раскрыть технологию обучения гимнастическим упражнениям.
7. Объяснить факторы, обуславливающие выбор методов обучения гимнастических упражнений.
8. Раскрыть суть методов и приемов целостного разучивания гимнастическим упражнениям.
9. Раскрыть суть методов и приемов расчлененного разучивания гимнастическим упражнениям.
10. Дать характеристику программированного обучения гимнастическим упражнениям.
11. Перечислить категории трудностей и ошибки.
12. Раскрыть причины возникновения ошибок.
13. Пояснить меры предупреждения и приемы исправления ошибок.
14. Дать характеристику принципам сознательности и активности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
15. Дать характеристику принципу наглядности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
16. Дать характеристику принципам доступности и индивидуализации в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
17. Дать характеристику принципу прогрессивности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

8 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме: «Особенности построения и проведения занятий по спортивной гимнастике при работе с различным контингентом занимающихся»	
<p>КОНСПЕКТ УТЗ и его защита (15-30 баллов)</p> <p>Составление конспекта урока по гимнастике для различного контингента занимающихся: для дошкольников, для школьников младших, средних и старших классов.</p> <p>Студент должен защитить свой конспект: аргументировать все основные пункты конспекта: общие задачи, средства, методы и приемы обучения, воспитания и организации, ответить на вопросы преподавателя.</p>	<p>5«+» - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам УТЗ, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции / грамотное и осознанное изложение материала, аргументированные и полные ответы на вопросы</p> <p>5 - грамотность терминологии; соответствие средств задачам УТЗ, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; не полное соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы не вызывают затруднения, отсутствует аргументация.</p> <p>5«-» - грамотность терминологии; соответствие средств</p>

<p>5+ - 29-30 баллов 5 - 27-28 баллов 5- - 25-26 баллов 4+ - 23-24 балла 4 - 21-22 балла 4- - 19-20 баллов 3+ - 17-18 баллов 3 - 16 баллов 3- - 15 баллов 2 - 0,0 баллов</p>	<p>задачам УТЗ, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы студент излагает недостаточно полно, недочеты в ответах на вопросы преподавателя студент исправляет самостоятельно</p> <p>4«+» - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам УТЗ, правильная последовательность применения упражнений; методы, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, студент излагает краткие ответы на вопросы, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения, недочеты в ответах на вопросы исправлены с помощью преподавателя.</p> <p>4 - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам УТЗ, правильная последовательность применения упражнений; неполное соответствие методов, приемов и условий выполнения упражнений; дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы не в полнее выстроены, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения, коррекция неточностей в ответах на вопросы исправляется с помощью преподавателя.</p> <p>4«-» - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; соответствие средств задачам УТЗ, имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения, преподаватель задает наводящие вопросы</p> <p>3«+» - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач УТЗ, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / нелогичный</p>
---	---

	<p>стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения, ответы на большую часть вопросов вызывают затруднения.</p> <p>3 - имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач УТЗ, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции / нелогичный стиль изложения материала, студент отвечает на все вопросы только после наводящих вопросов преподавателя</p> <p>3«-» - грубые ошибки в терминологическом изложении материала; недостаток средств для решения задач УТЗ, неправильная последовательность и дозировка упражнений, адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений вызывает сомнения, отсутствие средств контроля и коррекции / плохой стиль изложения материала, неполные ответы с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только подсказки преподавателя.</p> <p>2 - терминологическая безграмотность; неправильный подбор средств для решения задач УТЗ и дозировки упражнений, отсутствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, средств контроля и коррекции / ответы студента на вопросы преподавателя не соответствуют сути вопросов, преподаватель «знакомит» студента с ответами на вопросы</p>
--	---

Задание по КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ (КР, VIII сем) (15-за баллов) по теме:
«Особенности построения и проведения занятий по спортивной гимнастике при работе с
различным контингентом занимающихся»

Составление конспекта урока по гимнастике для различного контингента занимающихся: для дошкольников, для школьников младших, средних и старших классов. Студент должен защитить свой конспект: аргументировать все основные пункты конспекта: общие задачи, средства, методы и приемы обучения, воспитания и организации, ответить на вопросы преподавателя