

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ГИМНАСТИКА)**

Образовательная программа

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки высшего образования

44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация (степень)
бакалавр

Форма обучения
очная

**Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«10» ИЮНЯ 2014 г., протокол №13**

Зав. кафедрой _____

**Авторы-разработчики:
Ст. преподаватель
Чуркина А.С.**

Санкт-Петербург 2014

Содержание:

Методические рекомендации для преподавателей	
1. Учебно-методические материалы	
2. Видеозаписи соревнований, учебных материалов, сюжетов учебно-тренировочных занятий	
Методические рекомендации для студента	
1. технологическая карта дисциплины	
2.	
3. методические указания по подготовке письменных домашних заданий	
4. методические указания по подготовке к устным опросам	
5. методические указания по подготовке к практическим занятиям.	
6. методические указания по подготовке к письменным контрольным работам.	
7. методические указания по подготовке студентами конспекта урока физической культуры в школе с использованием средств гимнастики	
8. рекомендации студентам по подготовке к проведению урока-физической культуры в школе с использованием средств гимнастики	
9. методические указания по подготовке студентов к сдаче нормативов 3 разряда по спортивной гимнастике категории «Б».	
10. методические указания при подготовке к тестированию....	
Перечень основной и дополнительной литературы	

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Основным направлением обучения бакалавров по дисциплины Б.3.В.13 «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)», на современном этапе становится формирование у студентов системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Для решения поставленных вопросов в процесс подготовки в вузах включается все обилие современных методов обучения – традиционное, программированное, проблемное обучение, игровые виды обучения, дистанционное обучение и другие методы. При этом акцент делается на активных методах и творчестве студентов, что помогает успешно решать организационную и управленческую проблематику в обучении.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является овладение способами проведения ОРУ и базовыми профессиональными умениями для обучения и организации занятий, а также терминологией изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка, а также электронные ресурсы и учебные видеофильмы, представленные на сайтах (п.2.7.). На практических занятиях приветствуется активное участие в анализе ролевых действий студентов, способность предлагать альтернативные варианты решения педагогических задач, проявлять творчество при выполнении своих ролевых заданий.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент изучает виды и средства гимнастики, осваивает способы и технологию их обучения, и проведения, обучается методам организации занятий, умениям страховки и обеспечению безопасности при проведении занятий, разрабатывает и готовит фрагменты и полный конспект занятия, проводит фрагменты и полное занятие по физической культуре с использованием видов и средств гимнастики.

Указания по оформлению и написанию реферата

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «*Примерная тематика рефератов*».
2. Выбор темы, *отсутствующей в списке* «*Примерная тематика рефератов*». В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

1. Реферат открывается *титильным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.

2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (гимнастика)

Курс I семестр (на 20/20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посеще-сть, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп стоим. в бал-х	Часы сам. раб. дляподг. к кнтр.
1	0.50	Лекция №1. Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.		0,50	
2	0.50	Лекция №2. Терминология гимнастических упражнений.		1,00	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания» и «Терминология гимнастических упражнений».	1/3	4	1
		Терминология обще развивающих упражнений (далее ОРУ). Различные положения тела, рук, ног, движения головой, туловищем, руками и ногами. Выполнение и запись.			
		Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета.			
4	0.50	Практическое занятие № 2. Строевые упражнения (далее СУ) – СУ-1: Построение в одну шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. Ролевые задания в проведении указанных СУ.		4,50	
		Закрепление комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета.			
		Упражнения для развития силовых (СС) и координационных способностей (КС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным.			
5		Практическое занятие № 3. ТК-2 - выполнение комплекса ОРУ на 32 или 64 счета. Для сдачи ТК-2 студентам предоставляется две попытки, с выставлением лучшей оценки.	1/3	7,50	

		<p>СУ-2: Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение по диагонали, противоходом и змейкой, построение в круг. Ролевые задания в проведении.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.</p>			
6		<p>Практическое занятие № 4. СУ-3: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении. Запись.</p> <p>ОРУ: Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами и последовательность ОРУ в комплексе (схема комплекса). Ролевые задания (в парах) в проведении и ОРУ.</p> <p>Упражнения для развития гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.</p>		7,50	
7	0.50	<p>Практическое занятие № 5. СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, интервал и дистанция. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении и обучении.</p> <p>Форма конспекта ОРУ. Формулировка частных задач для ОРУ.</p> <p>Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).</p>		8,00	
8		<p>Практическое занятие № 6. ТК-3 –проведение СУ. Преподаватель проводит контроль готовности студентов, поочередно давая им для выполнения различные задания (5 шт.) из разделов СУ-1 - СУ-4.</p> <p>Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям) - ролевые задания. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для ТК-4 (комплекс ОРУ по схеме).</p> <p>Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.</p> <p>Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением уп-</p>	1/3	11,00	0,5

		ражнения данной направленности (организация, дозировка).			
9		Практическое занятие № 7. ТК-4 – конспект ОРУ (8 упражнений по схеме).	1/2	16,00	1
		ТК-5 - проведение ОРУ (8 упражнений по схеме) разными способами. Способ проведения задается педагогом.	1/3		
		Продолжение ТК-3 - СУ. Проводится для тех студентов, кто не успел пройти контроль на предыдущем занятии.			
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
10		Практическое занятие № 8. Рубежный контроль (РК-1) – контрольная работа по терминологии.	2/8	24,00	2
		Продолжение ТК-4, ТК-5.			
		Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для младшего школьного возраста): равновесие (передвижения разными способами по скамейке, рейке скамейки, низкому бревну, расхождения при встрече); лазание и перелезание на гимнастической стенке и с использованием скамейки; переползание на четвереньках, попластунски, на боку, на спине. Демонстрация и объяснение (терминология, способы организации) преподавателя.			
		Упражнения для развития активной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
11	0.50	Практическое занятие № 9. Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для среднего школьного возраста): метание и ловля набивного мяча в парах (снизу, от груди, из-за головы, сбоку, стоя спиной к партнеру и др. Демонстрация переноски грузов: мата, козла, коня, мостика, скамейки. Переноска человека разными способами – одного одним, одного вдвоем и т.д. Игры и эстафеты, и их использование на уроках гимнастикой.		24,50	
		ОРУ с мячом и палкой (демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах).			
		Упражнения для развития пассивной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности			

		(организация, дозировка).			
12	0.50	Практическое занятие № 10. ОРУ на стенке и скамейке (демонстрация и объяснение преподавателя, ролевые задания в проведении разными способами в парах). (Д/З для ТК-6 – подготовить фрагмент конспекта урока (комплекс ОРУ с палкой или с мячом, на стенке или скамейке по заданию преподавателя).		25,00	1
		Акробатические упражнения: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - группировка и перекаты, кувырок вперед			
		Круговая тренировка и ее использование на уроках гимнастики.			
13		Практическое занятие № 11. ТК-6 – оценка фрагмента конспекта урока - комплекса ОРУ с предметом - с мячом или с палкой, и на (у) скамейке или стенке (по заданию). Оценивается от 1-го до 2-х баллов.	1/2	31,00	
		ТК-7 - проведение ОРУ с палкой или мячом, на (у) стенки или скамейке. Оценивается от 2-го до 4-х баллов. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ по заданию с предметом (гимнастической палкой или мячом разными способами), и на (у) скамейке или гимнастической стенке.	2/4		
		Лазание по канату в 2 и 3 приема (демонстрация преподавателя, организации занятия и методика обучения). Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
14	0.50	Практическое занятие № 12. Проведение ОРУ в парах и в сцеплении. Демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах (студенты упражняются в проведении ОРУ указанной направленности).		31,50	
		Студенты упражняются в лазание по канату в 2 и 3 приема.			
		Опорный прыжок (демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись). Ролевые задания студентов в обучении.			
		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			

15	0.50	<p>Практическое занятие № 13. ОРУ поточным и проходным способом (демонстрация и объяснение преподавателя. Ролевые задания в проведении). Студенты упражняются в проведении ОРУ в парах и в сцеплении. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для проведения ОРУ в парах или в сцеплении, проходным или поточным способом (ТК-9).</p>		32,00	
		<p>Висы и упоры: демонстрация преподавателя техники выполнения, организации занятия и методика обучения на разновысоких брусьях (Р/в) на нижней жерди (н/ж) и перекладине. Студенты выполняют упражнения: - различные висы, упоры; - и виса стоя согнув руки, подъем переворотом в упор. Страховка.</p>			
		<p>Упражнения для развития СС мышц рук и брюшного пресса занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).</p>			
16		<p>Практическое занятие № 14. ТК-8 - оценка фрагмента конспекта ОРУ в парах, или в сцеплении, или проходным или поточным способом. Оценивается от 1-го до 2-х баллов.</p>	1/2	38,00	1
		<p>ТК-9- проведение ОРУ парах, или в сцеплении, или проходным, или поточным способом. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ 2 способами: в парах или в сцеплении, поточно или проходным способом (по заданию).</p>	3/4		
		<p>Полоса препятствий: демонстрация и объяснение преподавателем.</p>			
		<p>Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).</p>			
17	0.50	<p>Практическое занятие № 15. Полоса препятствий с использованием различных перемещений и переноски груза. Лазание по наклонной скамейке и стенке – ролевые задания.</p>		38,50	
		<p>Комплексы ОРУ разной направленности: на силу, гибкость, на формирование правильной осанки и координации (демонстрации и объяснение педагогом, методика и организация занятий). Ролевые задания в проведении (студенты упражняются в проведении ОРУ разной направленности в парах и малых группах).</p>			
		<p>Акробатические упражнения (демонстрация, методика обучения, организация занятия и страховка):</p>			

		стойка на лопатка, стойка на голове и руках. Студенты упражняются в выполнение упражнений.			
		Д/З подготовка конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий (ТК-10).			
18		Практическое занятие № 16. ТК-10 - конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий.	1/3	46,50	0,5
		ТК-11 – проведение игры, эстафеты и полосы препятствий. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить 1 игру, 1 эстафету и полосу препятствий используя средства гимнастики и снаряды.	3/5		
		Равновесие: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения. Различные виды перемещений по скамейке и бревну, соскок прогнувшись.			
		Упражнения для развития ВУ занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
19	0,50	Практическое занятие № 17. Ритмическая гимнастика (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия, дозирование нагрузки).		47,00	
		Опорный прыжок: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Ролевые задания студентов в обучении.			
		Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине: подъем переворотом.			
		Круговой способ проведения ОФП - демонстрация преподавателем.			
20		Практическое занятие № 18. Ритмическая гимнастика - ролевые задания. Студентов упражняются в проведении комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.		47,00	
		Продолжение ТК-11 (проводится для тех студентов кто не успел).			
		Акробатические упражнения: кувырки и стойки (страховка, обучение).			
		Упражнения для развития пассивной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
21	0,50	Практическое занятие № 19. Оздоровительные виды гимнастики – классическая аэробика. Ознакомление студентов с терминологией, базовыми шагами и музыкальным сопровожде-		47,50	

		нием классической аэробики. Методика обучения и организация занятий, дозирование нагрузки.			
		Равновесие, виды шагов и соскоков на бревне. Демонстрация преподавателем, организации занятия и методики обучения			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
22	0,50	Практическое занятие № 20. ПЧУ по гимнастике (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, прикладных упражнений) оздоровительных видов с учащимися младшей, средней и старшей школы. Правила написания конспекта ПЧУ. Д/З подготовка фрагмента конспекта ПЧУ (ТК-13).		48,00	
		Классическая аэробика – студенты упражняются в выполнении базовых шагов, и комбинации под музыкальной сопровождение.			
23		Практическое занятие № 21. ТК-12 – оценка фрагмента конспекта ПЧУ.	3/5	60,00	1
		ТК-13 – оценка проведения ПЧУ с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.	3/7		
		Упражнения на р/в брусьях и перекладине – подъем переворотом силой и махом, размахивания (методика обучения и организации занятий, страховка).			
24		Практическое занятие № 22. Продолжение ТК-12, ТК-13.			
		Упражнения на снарядах. Ю: брусья, акробатика. Д: акробатика, бревно.			
		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
25		Практическое занятие № 23. Продолжение ТК-12, ТК-13.			
		Упражнения на снарядах. Ю: перекладина, прыжок. Д: брусья, прыжок.			
		Упражнения для развития подвижности в суставах и гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
26		Практическое занятие № 24. Продолжение ТК-12, ТК-13. Прием задолженностей (ТК-2 – ТК-11).			
		Прием президентских тестов.			
		Упражнения на снарядах. Ю: Перекладина, пры-			

		жок. Д: акробатика, бревно. Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование			5/10	70	2
<u>ЗАЧЕТ</u>			22/30	92/100	10
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50	100	
Сумма	6	ТК+ посещаемость	22/46		
		ТК+РК+ посещаемость	29/64	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	51/94	100	20

Дополнительный модуль

Курс I семестр

№	Содержание	Мин	Макс
1	ВУ на 32 счета или комплекс ОРУ на 64 счета	1	2
2	Проведение СУ	1	3
3	Проведение ОРУ без предмета	1	3
4	Конспект ОРУ без предмета	1	2
5	Проведение ОРУ с палкой, мячом	1	3
6	Конспект ОРУ с палкой, мячом	1	2
7	Проведение ОРУ на стенке, на скамейке	1	3
8	Конспект ОРУ на стенке, на скамейке	1	2
9	Проведение ОРУ в парах, в сцеплении	1	3
10	Конспект ОРУ в парах, в сцеплении	1	2
11	Проведение ОРУ поточным и проходным способом	1	3
12	Конспект ОРУ поточным и проходным способом	1	2
13	Проведение подготовительной части урока	2	5
14	Конспект подготовительной части урока	2	3
15	Устный опрос по вопросам рубежного контроля	2	6
	Итого	18	50

Виды контроля: Первый семестр

Текущий контроль № 1 – письменный опрос.

Письменный опрос проводится по темам лекций «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания» и «Терминология гимнастических упражнений». При опросе студент получает задание и ему дается время на подготовку – 5-7 минут. Ответ студента должен раскрывать основные понятия. В ходе ответа студента преподаватель может задавать дополнительные вопросы.

Вопросы к опросу:

- 1) Назовите основные этапы развития гимнастики в России
- 2) Перечислите основные средства гимнастики

- 3) Какие основные мероприятия с использованием гимнастики проводились в России?
- 4) Требования предъявляемые к терминам
- 5) Правила образования терминов
- 6) Правила записи гимнастических упражнений.

Критерии оценки

0 баллов – дан не верный ответ.

1 балл – дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

2 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

3 балла – дан ответ, изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

Текущий контроль № 2 - выполнение комплекса ОРУ на 32 или 64 счета.

ТК-2 предполагает оценку выполнения студентами вольных упражнений на 32 счета или комплекса ОРУ на 64 счета. Для сдачи студентам предоставляется две попытки, с выставлением лучшей оценки. Оценивается 1-3 балла.

Критерии оценки

1. Знание последовательности комплекса
2. Ошибки в положениях
3. Ошибки в движениях
4. Соответствие выполняемых движений ритму музыкального сопровождения.

1 балл – Выполнение упражнений с незначительными ошибками в положениях и движениях, расхождение с музыкальным сопровождением (ритмом)

2 балл - Выполнение упражнений с незначительными ошибками в положениях и движениях

3 балл - Выполнение упражнений без ошибок, с правильным показом движений, в точном соответствии с музыкальным сопровождением (ритмом движений).

Примечание: За невыполнение студентом отдельных фрагментов в/у или комплекса ОРУ баллы ему не выставляются.

Комплекс ОРУ на 32 счета

И.П. – О.С.

1-руки вперед.

2-руки в стороны.

3-встать на носки, руки вверх наружу.

4-упор присев.

5-встать на правую, левую назад на носок, руки вверх.

6-упор присев.

7-встать на левую, правую назад на носок, руки вверх.

8-шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-наклон вперед, прогнувшись.

2-наклон вперед, руки вверх.

3-4-встать, пружинящие отведения рук назад, ладонями кверху.

5-выпад-вправо, наклон влево, руки вверх.

6-стойка ноги врозь, руки в стороны.

7-выпад-влево, наклон вправо, руки вверх.

8-стойка ноги врозь, руки внизу.

1-приставляя левую, упор присев.

2-упор лежа.

3-согнуть руки, левую назад.

4-упор лежа.

5-согнуть руки, правую назад.

6-упор лежа.

7-упор присев.

8-о.с.

Прыжки.

1-в стойку ноги врозь, левая рука в сторону.

2-в стойку, руки в стороны.

3- в стойку ноги врозь, левая рука вверх.

4-в стойку, руки вверх.

5- в стойку ноги врозь, руки вниз.

6-в стойку, руки вверх.

7- в стойку ноги врозь, руки в стороны.

8-в И.П.

Комплекс ОРУ на 64 счета.

И.П. О.С.

1. Руки вперед.

2. Руки вверх.

3. Руки в стороны.

4. И.П.

5. Руки к плечам.

6. Руки в стороны.

7. Руки к плечам.

8. И.П.

1-2. Присед, руки вперед.

3-4. И.П.

5-6. Присед, руки на пояс.

7-8. И.П.

1. Шагом левой, стойка ноги врозь, руки на пояс.

2-4. 3 пружинящих наклона вперед прогнувшись.

5. Выпрямиться.
6. Наклон назад.
7. Выпрямиться.
8. И.П.

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Согнуть руки, левую ногу назад.
4. Упор лёжа.
5. Согнуть руки, правую ногу назад.
6. Упор лежа.
7. Упор присев.
8. И.П.

1. Шагом левой, стойка ноги врозь, руки на пояс.
- 2,3. Два пружинящих наклона влево.
4. Выпрямиться.
- 5,6. Два пружинящих наклона вправо.
7. Выпрямится.
8. И.П.

1. Шагом левой, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
- 2,3. Два пружинящих приседания на левой, руки на левое колено.
4. Широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
- 5,6. Два пружинящих приседания на правой, руки на правое колено.
7. Широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
8. И.П.

1. Шагом левой, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
- 2-4. Пружинящих наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге.
5. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
6. Наклон назад.
7. Выпрямиться.
8. И.П.

1. Прыжком, стойка ноги врозь, руки к плечам.
2. Прыжком, стойка, руки в стороны.
3. Прыжком, стойка ноги врозь, руки к плечам.
4. Прыжком, О.С.
- 5-7. 3 шага на месте (с левой ноги).
8. Приставить правую, О.С.

Текущий контроль № 3 – проведение строевых упражнений (СУ).

В ходе изучения дисциплины каждый студент должен провести на группе строевые упражнения. По заданию студент поочередно выполняет на группе различные задания, в количестве 5 шт. из разделов СУ-1 – СУ-4.

Выбор задания определяется жребием.

Процедура выбора задания: подготовлены билеты, в каждом из которых перечислены 5 заданий по СУ из разделов СУ-1 - СУ-4 (перестроения в строй, в движении и т.п.). Каждый из студентов вытаскивает 1 билет.

Проведение СУ оценивается от 1-го до 3-х баллов.

Строевые упражнения (СУ)

СУ -1. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении (1/3 баллов).

СУ-2: Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение по диагонали, противходом и змейкой, построение в круг. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении (1/3 баллов).

СУ-3: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении (1/3 баллов).

СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении (1/3 баллов).

Критерии оценки

0 баллов - студент не знает команд и техники исполнения СУ.

1 балл – студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения СУ, не знает методики обучения, не исправляет ошибки.

2 балл - студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения СУ, слабо знает методику обучения, не исправляет ошибки занимающихся.

3 балл – студент правильно по терминологии подает команды, знает технику исполнения СУ, знает методику их обучения, умеет исправлять ошибки занимающихся.

Текущий контроль № 4 – оценка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ).

В процессе изучения дисциплины каждый студент разрабатывает конспект ОРУ, по схеме (8 упражнений). Оценивается от 1-го до 2-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов - студент не знает схему содержание комплекса и правила записи ОРУ.

1 балл – студент допускает незначительные терминологические ошибки в описание комплекса ОРУ по схеме.

2 балл – студент терминологически правильно составляет содержание комплекса ОРУ по схеме.

Схема комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Упражнения типа потягивание (на 2, 4 или 8 счетов).

2. Упражнения для мышц ног (на 2, 4 или 8 счетов).
3. Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (на 2, 4 или 8 счетов).
4. Упражнения для мышц рук (на 2, 4 или 8 счетов).
5. Упражнения косых мышц туловища (на 2, 4 или 8 счетов).
6. Упражнения комплексного характера (на 2, 4 или 8 счетов).
7. Упражнения на растяжку (на 2, 4 или 8 счетов).
8. Прыжки (на 2, 4 или 8 счетов), с переходом на ходьбу.

Текущий контроль № 5 - проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ) (8 упражнений по схеме).

Каждый студент должен провести разработанный им комплекс ОРУ по схеме (8 упражнений) 4 способами: 1 упражнения комплекса – по показу, 1 – по рассказу, 1 – по рассказу и показу, 1– по разделением. Последовательность способов проведения упражнений комплекса задается педагогом.

За проведение комплекса ОРУ студент получает от 1 до 3 баллов.

Критерии оценки

0 баллов - студент не знает команд и техники исполнения ОРУ

1 балл – студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения ОРУ, не знает методики обучения, не исправляет ошибки

2 балл - студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения ОРУ, слабо знает методику обучения, не исправляет ошибки занимающихся

3 балл – студент правильно по терминологии подает команды, знает технику исполнения ОРУ, знает методику их обучения, умеет исправлять ошибки занимающихся.

Рубежный контроль № 1 (кафедральный) – контрольная работа по терминологии.

Контрольная работа по терминологии проводится в форме письменного опроса. Каждому студенту необходимо письменно терминологически правильно описать гимнастическое положение (или движение) выполняемое педагогом (21 шт.).

За контрольную работу студент получает от 2 до 8 баллов.

Критерии оценки

0 баллов – отсутствие терминологически правильного описания всех показанных педагогом гимнастических положений и движение.

2 балла – дано терминологически правильное описание 3-х показанных педагогом гимнастических положений и движение.

3 балла – дано терминологически правильное описание 6-и показанных педагогом гимнастических положений и движение.

4 балла– дано терминологически правильное описание 9-и показанных педагогом гимнастических положений и движение.

5 баллов– дано терминологически правильное описание 12-и показанных педагогом гимнастических положений и движение.

6 баллов– дано терминологически правильное описание 15-и показанных педагогом гимнастических положений и движение.

7 баллов– дано терминологически правильное описание 18-и показанных педагогом гимнастических положений и движение.

8 баллов– дано терминологически правильное описание всех (21-го) показанных педагогом гимнастических положений и движение.

Задание письменной контрольной работы

1. Основная стойка
2. Стойка ноги врозь, руки на пояс.
3. Полуприсед, руки вперед
4. Стойка на правой (левой), левая (правая) назад на носок, руки за голову.
5. Выпад правой, руки в сторону.
6. Упор присев.
7. Присед на правой (левой), левая (правая) вперед, руки на пояс.
8. Наклон вперед прогнувшись, руки в сторону.
9. Наклон вправо (влево), правая (левая) рука на пояс, левая (правая) рука вверх.
10. Поворот туловища на право (на лево).
11. Мах правой назад, руки в сторону.
12. Упор стоя на коленях, правая назад.
13. Сед согнув ноги, руки вверх.
14. Упор сидя сзади.
15. Сед углом, руки в сторону.
16. Лежа на спине, руки вперед.
17. Упор лежа на бедрах
18. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (или 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть руки).
19. И.П. – Стойка, руки вверх - Круг руками назад.
20. И.П. – О.С. – Дугами внутрь, руки вверх.
21. Прыжком, стойка скрестно, правая вперед.

Текущий контроль № 6 – оценка фрагмента конспекта урока - комплекса ОРУ с предметом - с мячом или с палкой, и на (у) скамейке или стенке (по заданию).

В ходе изучения дисциплины каждый студент разрабатывает фрагмент конспекта ОРУ (по схеме 8 упражнений) с предметом (мячом или палкой) и на снаряде (на (у) стенке или скамейке) минимум на 4 счета каждое. Предмет и снаряд выбирается по жребию, так же, как и номера упражнений схемы комплекса ОРУ (четные, нечетные; первые 4, с 5 по 8).

Оценивается от 1-го до 2-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов - студент не знает схему содержание комплекса и правила записи ОРУ с предметом и на (у) снаряда.

1 балл – студент допускает незначительные терминологические ошибки в описание комплекса ОРУ по схеме, с предметом и на (у) снаряда.

2 балл – студент терминологически правильно составляет содержание комплекса ОРУ по схеме с предметом и на (у) снаряда.

Текущий контроль № 7 – проведение ОРУ с палкой или мячом, на (у) стенки или скамейке.

Студенты после разработки фрагмента конспекта комплекса ОРУ с предметом (мячом или палкой) и на снаряде (на (у) стенки или скамейке), поочередно демонстрируют свое умение их проведения на группе занимающихся 4 способами: 1 упражнения комплекса – по показу, 1 – по рассказу, 1 – по рассказу и показу, 1 – по разделениям.

Оценивается от 2-го до 4-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов - студент не знает команд и техники исполнения ОРУ.

2 балла – студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения ОРУ с мячом или палкой, на (у) стенки или скамейки; не знает методики обучения, не исправляет ошибки.

3 балла – студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения ОРУ с мячом или палкой, на (у) стенки или скамейки; слабо знает методику обучения, не исправляет ошибки занимающихся.

4 балла – студент правильно по терминологии подает команды, знает технику исполнения ОРУ с мячом или палкой, на (у) стенки или скамейки; знает методику их обучения, умеет исправлять ошибки занимающихся.

Текущий контроль № 8- оценка фрагмента конспекта ОРУ в парах, или в сцеплении, проходным или поточным способом.

В процессе изучения дисциплины каждый студент разрабатывает конспект ОРУ по схеме (8 упражнений) в парах, или в сцеплении, а также проходным или поточным способом, минимум на 4 счета каждое. Вариант выполнения ОРУ определяется для студента по жребью, так же, как и номера упражнений схемы комплекса ОРУ (четные, нечетные; первые 4, с 5 по 8).

Оценивается от 1-го до 2-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов – студент не знает схему содержание комплекса и правила записи ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом.

1 балл – студент допускает незначительные терминологические ошибки в описание комплекса ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом.

2 балл – студент терминологически правильно составляет содержание комплекса ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом.

Текущий контроль № 9– проведение ОРУ парах, или в сцеплении, или проходным, или поточным способом.

Студенты после разработки фрагмента конспекта комплекса ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом, поочередно демонстрируют свое умение их проведения на группе занимающихся 4 способами: 1 упражнения комплекса – по показу, 1 – по рассказу, 1 – по рассказу и показу, 1 – по разделениям.

Оценивается от 3-го до 4-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов – студент не знает команд и техники исполнения ОРУ.

3 балла – студент допускает незначительные ошибки в подаче команд, допускает неточности в технике исполнения ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом; не знает методики обучения, не исправляет ошибки.

4 балла – студент правильно по терминологии подает команды, знает технику исполнения ОРУ по схеме в парах или сцеплении, проходным или поточным способом; знает методику их обучения, умеет исправлять ошибки занимающихся.

Текущий контроль № 10 - оценка конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий.

В процессе изучения дисциплины каждый студент разрабатывает фрагмент конспект 1 игры, 1 эстафеты и полосы препятствий, имеющих гимнастическую направленность.

Игра – разрабатывается на 2 – 3 минуты, на контингент учащихся (младшие, средние или старшие классы), по выбору студента. Может носить подвижный характер, игру на внимание или развитие координационных способностей, быстроты реакции.

Эстафета - разрабатывается на контингент учащихся (младшие, средние или старшие классы), по выбору студента. Может иметь линейный или встречный, также по выбору студент.

Полоса препятствий - разрабатывается на контингент учащихся (младшие, средние или старшие классы), по выбору студента. Необходимо задействовать не менее 4-х предметов (или снарядов).

Студент оформляет разработанные задания в виде таблицы с тремя графами: 1 - средства, 2 – дозировка, 3 - методические приемы обучения, организации проведения. На титульном листе указывается контингент ФИО студента, группа и факультет, контингент занимающихся, и используемое оборудование. Далее в графе средства раскрывается содержание игры, последовательность действий в эстафете и полосе препятствий. В графе дозировка указывается время игры, количество стартов в эстафете или количество кругов (заходов) для полосы препятствий. В третий графе раскрываются особенности проведения заданий: в игре - указывается правила выбора ведущего, и критерии определения победителей, рисунок с расстановкой необходимого инвентаря, ведущего и игроков, и др. особенности заданий, сигнал для начала и окончания игры; в эстафете – количество команд и способ их комплектации, сигнал для начала эстафеты, критерии определения победителей и штрафные баллы, что получают победители, и что выполняют проигравшие, рисунок с расстановкой необходимого инвентаря, ведущего и команд, правила поведения команд во время эстафеты и способ об бегания и передачи эстафеты в команде; для полосы препятствий – сигнал для начала выполнения заданий направляющего и последующих учеников, рисунок с расстановкой инвентаря описание способов преодоления препятствий.

Оценивается от 1 до 3-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов – отсутствие фрагмента конспекта с 1 игрой, 1 эстафетой и полосой препятствий.

1 балл – студент допускает значительные ошибки в оформлении фрагмента конспекта с 1 игрой, 1 эстафетой и полосой препятствий (не верное распределение содержания и описания заданий по графам) и в описании заданий (терминологические ошибки), а также не соответствие подобранных в игры, эстафеты и полосе препятствий двигательных действий и инвентаря выбранному студентом возраста учащихся. Отсутствие рисунков.

2 балл – студент допускает не значительные терминологические ошибки при описании игры, эстафеты и полосы препятствий при оформлении фрагмента конспекта.

3 балла – фрагмент конспекта написан по форме, без терминологических ошибок в описании игры, эстафеты и полосы препятствий, задания и инвентарь подобраны в соответствии с возрастом учащихся, имеются рисунки по организации.

Пример оформления титульного листа и фрагмента конспекта проведения игры, эстафеты и полосы препятствий

ФИО Факультет, группа
Контингент занимающихся: младшие классы.
Используемый инвентарь: 3 набивных мяча, 2 гимнастические палки, 2 гимнастических мата, 2 гимнастических мостика.

Содержание конспекта

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и проведения
Игра «Совы и куропатки» (описание игры).	2-3 мин.	Рисунок расположения игроков, способ определения ведущего и его смены, критерии выявления победителей, особенности игры, инвентарь и его количество.
Эстафета (двигательные действия выполняемы командами)	Количество заходов (2 раза)	Рисунок расположения команд, и инвентаря (с указанием его количества), характер сигнала для старта, способ определения победителей и особенности начисления штрафных очков, особенности передвижения игроков, правила поведения в команде и передачи эстафеты.
Полоса препятствий (описание последовательности действий учащихся)	Количество заходов	Рисунок расположения инвентаря при прохождении полосы препятствий (с указанием его количества), характер сигнала для старта, особенности (или характер) передвижения учащихся, правила поведения.

Текущий контроль № 11 - проведение игры, эстафеты и полосы препятствий.

Входе освоения дисциплины студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить 1 игру, 1 эстафету и полосу препятствий используя средства гимнастики и снаряды.

Оценивается от 3-х до 5-и баллов.

Критерии оценки

0 баллов—отсутствует организованное пространство для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий, содержание не соответствует возрасту выбранного студента контингента учащихся, не используется инвентарь, не студент не знает команд для проведения.

3 балла— студент допускает значительные ошибки при организации (не логичная и не безопасная расстановка инвентаря, используется менее 4-х его разновидностей, участников, задания не соответствуют возрасту) и проведение (нарушена безопасность учащихся, не используются гимнастические упражнения, нет четких критериев определения ведущих и победителей, начисления штрафных очков, неточности в подаче команд) игры, эстафеты и полосы препятствий.

4 балла - студент допускает незначительные ошибки при организации (не логичная расстановка инвентаря) и проведении (неточности в определения ведущих и победителей, начисления штрафных очков, в подаче команд) игры, эстафеты и полосы препятствий.

5 балла – игра, эстафета и полоса препятствий организованы и проведены четко, интересно, безопасно, с гимнастической направленностью, в соответствии с выбранным студентом возрастом учащихся.

Текущий контроль № 12- фрагмент конспекта подготовительной части урока (ПЧУ).

В процессе изучения дисциплины каждый студент разрабатывает фрагмент конспекта подготовительной части урока (ПЧУ) продолжительность 10-12 минут с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов по заданию педагога.

Выбор задания определяется жребием.

Процедура выбора задания: подготовлены билеты, в каждом из которых перечислены 3 задания.

Задания

1 - обучение группы одному из СУ(из разделов СУ-1 - СУ-4 (перестроения в строй, в движении и т.п.));

2 – вариант разминки (в движении по кругу, с указанием характера – беговые, варианты ходьбы, шаг польки или галопа и др.; игра, полоса препятствий и т.д., прикладные упражнения);

3 – проведение одного комплекса ОРУ по схеме ранее изученными способами (без предмета, с предметами (мяч, палка), у (на) снаряде (скамейка, стенка), в парах или сцеплении, проходным или поточным способом).

С учетом задания студенту необходимо сформулировать частные задачи (ЧЗ) решаемы им в ходе ПЧУ (1 ЧЗ на 1 упражнение).

Каждый из студентов вытаскивает 1 билет.

Студент оформляет разработанные задания в виде таблицы с 4 графами: 1 – ЧЗ, 2 - средства, 3 – дозировка, 4 - методические приемы обучения, организации и проведения. На титульном листе указывается контингент ФИО студента, группа и факультет, номер задания и используемое оборудование.

Оценивается от 3-х до 5-и баллов.

Критерии оценки

0 баллов–отсутствие фрагмента конспекта ПЧУ, или полное несоответствие требованиям по оформлению и содержанию конспекта (отсутствие таблицы, ЧЗ, не выполнение заданий).

3 балл – студент допускает значительные ошибки в оформлении фрагмента конспекта ПЧУ - ЧЗ сформулированы с ошибками, подобранные средства не решают ЧЗ, не совсем верно распределено содержание и описания заданий по графам таблицы, имеются терминологические ошибки при описании гимнастических упражнений. Указаны не верные команды. Отсутствие рисунков. ПЧУ затянута по времени.

4балл – студент допускает не значительные терминологические ошибки при описании упражнений. Отсутствие рисунков.

5 балла –фрагмент конспекта написан по форме, верно заполнены все графы таблицы, без терминологических ошибок в описании задания и упражнений, обеспечена безопасность, упражнения подобраны в соответствии с ЧЗ, имеются рисунки по организации.

Пример оформления титульного листа и фрагмента конспекта ПЧУ

ФИО
Факультет, группа

Задание №1.

Используемый инвентарь: 3 набивных мяча, 2 гимнастические палки, 2 гимнастических мата, 2 гимнастических мостика.

Пример содержания конспекта ПЧУ

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и проведения
1. Организовать занимающихся для проведения урока по гимнастики	Построение	1 мин.	- Где каким способом (в колонну, в шеренгу) и по какой команде происходит построение учащихся. Пр.: построение в одну шеренгу в верхнем правом углу зала, по команде: «В одну шеренгу-Становись!». - Сдача рапорта; - Сообщение задач урока.
2. Создать представление о перестроение из одной шеренги в две и обратно	Рассказ	1 мин.	- Кем и каким способом создается представление у учащихся о выполнении перестроения Пр.: рассказ педагога, или демонстрация видеозаписи с перестроение и т.п.; - как рассчитывается группа; - что и по какой команде выполняю 1 номера и 2-ые.
3. Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно	Перестроение из одной шеренги в две и обратно	Кол. раз (4 раза)	- Команда на перестроение из одной шеренги в две Пр.: «В две шеренги Стройся! Раз, два, три.»; - Команда на обратное перестроение Пр.: «В одну шеренгу Стройся! Раз, два, три.». - Указываются ошибки и способ их исправления.
И т.д.			

Текущий контроль № 13- проведения подготовительной части урока(ПЧУ) с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.

В ходе освоения дисциплины студенты, после разработки фрагмента ПЧУ, по заданию педагога, поочередно демонстрируют свое умение проведения на группе занимающихся ПЧУ продолжительность 10-12 минут с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.

Оценивается качество организации и проведения: подготовка места занятия (безопасность, использование и расстановка инвентаря); действия проводящего (соответствие внешнего вида студента статус учителя ФК, командный голос, речь (терминологически верная), правильность и соответствие заданию команд); содержание ПЧУ (время, направленность заданий, знание техники выполнения и методики обучения гимнастическим упражнениям).

За проведение ПЧУ студент получает от 3-го до 7-х баллов.

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено (структура, содержание и проведение полностью не соответствует заявленному заданию).

3 балла – задание выполнено формально, и не соответствует поставленным требованиям. При организации и проведении допущены грубые ошибки: внешний вид не аккуратный, отсутствие командного голоса, место занятия не подготовлено заранее, используется маленький арсенал гимнастических упражнений и подобранные средства не решают поставленные задачи обучения, терминологические ошибки при названии упражнений и подача не верных команд, ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, нарушена безопасность учащихся, студент не исправляет ошибки учащихся.

4 балла – студент допускает значительные ошибки при организации и проведении ПЧУ: имеются недостатки при подготовке места занятия с нарушением техники безопасности (не заранее, не достаточное количество матов и т.п.), отсутствие командного голоса значительные терминологические ошибки при описании упражнений, часть упражнений не соответствует ЧЗ по обучению заданиям, методические ошибки при обучении (не правильный показ или его отсутствие, не верная техника упражнений т.п.), ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

5 баллов – задание в целом выполнено, допущены мелкие ошибки при организации и проведении ПЧУ: отсутствие командного голоса, встречаются небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, несколько (2-3) упражнений не полностью решает ЧЗ по обучению заданиям, ПЧУ немного (на 2 мин) затянута по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

6 баллов – задание в целом выполнено, допущены не значительные ошибки при организации и проведении ПЧУ: небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, студент не исправляет ошибки учащихся.

7 баллов – задание выполнено четко, в соответствии с поставленными требованиями (по времени, организации, терминологии, поведению).

Упражнения на снарядах

Юноши

Брусья

Из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъём в упор - махом вперёд, сед ноги врозь - перехват руками в упор ноги врозь вне и кувырок вперед в упор сидя ноги врозь - перемах ногами внутрь, мах назад, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись.

Перекладина

Из виса стоя согнув руки - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъём переворотом в упор – перемах правой (левой) в упор ноги врозь верхом – перехват руками

хватом снизу, оборот вперед – перемахом левой (правой), соскок прогнувшись с поворотом направо на 90*

Акробатика

Из положения о.с., шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове и руках - опуститься в упор присев, встать - шагом левой (правой) переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 125 см)

Прыжок согнув ноги.

Девушки

Брусья р/в

Из вися стоя согнув руки хватом за н/ж лицом наружу - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъем переворотом в упор на н/ж - поочередные перемахи правой и левой в упор сидя на н/ж – перехват правой хватом снизу - поворот направо кругом в упор и махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 * направо, в стойку левым боком к снаряду.

Бревно

Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой - перемах с поворотом в упор в ноги врозь - махом назад, упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая (левая) впереди - стойка на носках, руки вверх-наружу шаг правой (левой) с полуприседом – круг левой (правой) рукой книзу, шаг левой (правой) с полуприседом - круг правой (левой) рукой книзу- приставляя ногу, стойка на носках, руки на пояс - шаги полки до конца бревна - махом одной и толчком другой, соскок прогнувшись.

Акробатика

Из положения о.с. шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - кувырок вперед в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках -перекатом вперед, упор присев – кувырок назад в упор присев, встать - шагом левой (правой) переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 120 см)

Прыжок ноги врозь

Второй рубежный контроль (УМУ) - тестирование.

Промежуточный контроль (дифференцированный зачет)

Промежуточный контроль оценивается в объеме от 22 до 30 баллов (см. технологическую карту). Зачет проводится по билетам. Студент может получить «зачет» автоматически, по итоговой сумме баллов за все предшествующие контроли (контрольная работа, текущие контроли) по пятибалльной шкале (Стандарт Университета. Положение о балльно-рейтинговом контроле СУ-П-08-03. Версия 3.0. Дата введения «17 апреля» 2008 г., с. 8).

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

I курс I семестр

1. История гимнастики.
2. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики, их характеристика.

3. Классификация и характеристика спортивных видов гимнастики.
4. Классификация и характеристика оздоровительных видов гимнастики.
5. Средства гимнастики, их характеристика.
6. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
7. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).
8. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
9. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения. Команды и методика обучения.
10. СУ. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения.
11. СУ. Виды передвижений. Команды и методика обучения.
12. СУ. Передвижения с изменением направления движения. Команды и методика обучения.
13. СУ. Передвижения с изменением темпа движения. Команды и методика обучения.
14. СУ. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
15. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
16. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
17. СУ. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
18. СУ. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
19. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
20. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно, разведением и слиянием. Команды и методика обучения.
21. СУ. Размыкания. Команды и методика обучения.
22. СУ. Размыкания. Команды и методика обучения.
23. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), их характеристика.
24. ОРУ. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
25. ОРУ. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный), их особенности.
26. ОРУ. Способы регулирования нагрузки при выполнении упражнений.
27. ОРУ с предметами. Терминология. Особенности проведения.
28. ОРУ на гимнастической стенке и скамейке. Терминология. Особенности проведения.
29. ОРУ в парах. Особенности проведения.
30. ОРУ поточным способом. Особенности проведения.
31. ОРУ проходным способом. Особенности проведения.
32. ОРУ. Особенности управления голосом при проведении комплекса.
33. Комплексы ОРУ направленные на развитие силы и гибкости.
34. Комплексы ОРУ направленные на развитие координации движений.
35. Гимнастика при нарушениях осанки: задачи, средства, способы проведения, формы организации.
36. Прикладные упражнения, их характеристика.
37. Прикладные упражнения: равновесия
38. Прикладные упражнения: лазания
39. Прикладные упражнения: ползания

40. Прикладные упражнения: переноска грузов
41. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
42. Полоса препятствий: организация занятий, средства и формы проведения.
43. Рекреация с использованием гимнастических упражнений.
44. Проведение эстафет, организация места занятия, подбор упражнений: организация занятий, средства и формы проведения.
45. Подвижные игры: организация места занятия, подбор упражнений.
46. Направленность упражнений оздоровительной аэробики, задачи, средства, способы проведения, формы организации, регулирование нагрузки.
47. Направленность ритмической гимнастики. Её отличие от оздоровительной аэробики.
48. Упражнения на снарядах, их характеристика.
49. Способы регулирования нагрузки по гимнастике.
50. Методика развития физических качеств в гимнастике с использованием круговой тренировки.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(гимнастика)**

Курс Семестр (на 20/20 учебный год)

Базовый модуль						
№ занятия	Посещаемость /балл/	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительность/ баллы	Часы сам. раб. для подг	
1	0.50	Лекция №1. Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики.		0.50		
2	0.50	Лекция №2. Методология обучения гимнастическим упражнениям.		1,00	1	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики», «Методология обучения гимнастическим упражнениям».	2/4	5,00	1	
		Д\З самостоятельная работа студентов – написание реферата (ТК-2) по темам «Особенности занятия гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» или «Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики» (по заданию: степ аэробика, танцевальная аэробика, восточные направления аэробикой, силовые направления фитнеса, направления с использованием тренажерных устройств и приспособлений – фитбол и др., flex).				
		Оздоровительные виды гимнастики – пилатес (демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс пилатеса (выполнение студентами) и применение упражнений пилатеса в образовательной и профессиональной сфере.				
4		Практическое занятие № 2. ТК-2 – оценка рефератов.	3/6	11,00	4	
		Ознакомление студентов с технологией обучения акробатических упражнений и упражнений на снарядах: упоры и передвижения в упорах, размахивания и подъем переворотом на брусках (р\в, параллельных брусках и перекладине). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.				
		Оздоровительные виды гимнастики – стрейтчинг (демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс стрейтчинга (выполнение студентами) и применение упражнений в об-				

		разовательной и профессиональной сфере. Д/З – выдача задания для проведения ЗЧУ – ТК-3.			
5		Практическое занятие № 3. Ознакомление студентов с технологией обучения упражнений на снарядах: опорный прыжок различными способами (наскок в упор присев соскок прогнувшись, продев ноги, ноги врозь). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.	3/6	17,00	1,5
		ТК-3 – проведение ЗЧУ, с использованием средств гимнастики и оздоровительных технологий (упражнений пилатеса, стрейчинга, упражнения в равновесии, упражнения для коррекции осанки и т.д.).			
		Д/З – выдача студентам заданий написания фрагмента конспекта урока по технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах – ТК-4 и проведения обучения ТК-5.			
6	0.50	Практическое занятие № 4. Подготовка к проведению урока по гимнастике с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов. Демонстрация преподавателем образца конспекта урока, объяснение содержания каждой графы конспекта. Д/З - выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока по гимнастике в школе с использованием средств и оздоровительных видов (РК-1).		17,50	
		Продолжение. ТК-3 – проведение ЗЧУ.			
7		Практическое занятие № 5. ТК-4 - оценка фрагмента конспекта технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах (1 элемент).	3/5	28,50	3,5
		ТК-5 – оценка проведения технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах, и страховки (1 элемент).	3/6		
		Круговая тренировка (развитие и совершенствование у студентов СС и ССС).			
8	0.50	Практическое занятие № 6. Продолжение ТК-4 и ТК-5.		29,00	
		Анализ урока – ознакомление студентов с методикой проведения анализа урока (плотности занятия, нагрузкой и т.п.).			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
9		Практическое занятие № 7. Рубежный контроль № 1 (РК-1) – конспект урока по гимнастике в школе(по заданию – класс) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ,			

		ритмическая гимнастика, прикладные упражнения, полоса препятствий, игры, эстафеты) и оздоровительных видов (классическая аэробика, пилатес, стрейтчинг).	3/8	37,00	2
		Продолжение ТК-4, ТК-5.			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
10		Практическое занятие № 8. ТК-6 – проведения школьного урока по физкультуре средствами гимнастики.	3/8	50,00	3
		ТК-7 – проведения анализа урока.	2/5		
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».			
11	0.50	Практическое занятие № 9. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		50,50	
		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».			
		Круговая тренировка.			
12	0.50	Практическое занятие № 10. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в бруска (комбинации 3-го разряда).			
		Игры на внимание.			
13		Практическое занятие № 11. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда).			
		Полоса препятствий с использованием снарядов.			
14	0.50	Практическое занятие № 12. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,50	
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
15		Практическое занятие № 13. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,50	
		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».			
		Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
16	0.50	Практическое занятие № 14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп. Комплекс ОРУ		52,00	

		на различные отделы позвоночника и суставы для профилактики заболеваний и оздоровление позвоночника.			
17		Практическое занятие № 15. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		52,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в брусья (комбинации 3-го разряда).			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
18		Практическое занятие № 16. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		52,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда).			
		Игры на развитие ориентации в пространстве и равновесия.			
19		Практическое занятие № 17. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».			
		Круговая тренировка.			
20		Практическое занятие № 18. ТК-8 –Соревнования по выполнению 3-го разряда группы «Б» (см. программу упражнений 3-го разряда группы «Б»).	3/8	60	
21		Практическое занятие № 19. Сдача задолженностей (РК-1, ТК- 4 - 7).			
		Подготовка к зачету.			
22		Практическое занятие № 20. Сдача президентских тестов.			
		Сдача задолженностей (РК, ТК-6, ТК-7).			
		Подведение итогов семестра.			
		Подготовка к зачету.			
2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование			5/10	70	2
<u>ЗАЧЕТ</u>			22/30	92/100	10
Сумма	4	ТК+ посещаемость	22/48	52	
		ТК+РК + посещаемость	30/66	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	52/96	100	28

Дополнительный модуль

Курс Семестр

№	Содержание	Мин	Макс
1	Конспект урока по гимнастике в школе	2	10
2	Проведение урока по гимнастике	5	30
3	Выполнение упражнений на снарядах в объеме школьной программы	1	4
4	Реферат: Содержание и особенности проведения урока по гимнастике в школе в зависимости от возраста занимающихся	1	6

Виды контроля:
Второй семестр

Текущий контроль № 1 - опрос по темам лекций «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики», «Методология обучения гимнастическим упражнениям».

При опросе студент получает задание и ему даётся время на подготовку – 5-7 минут. Ответ студента должен раскрывать основные понятия. В ходе ответа студента преподаватель может задавать дополнительные вопросы.

Оценивается от 2-х до 4 баллов.

Вопросы к опросу:

1. Задачи решаемые учителем на школьном уроке физкультуры с использованием средств гимнастики.
2. Структур и содержание школьный урок физкультуры с использованием средств гимнастики.
3. Предупреждения травматизма на уроке гимнастики в школе.
4. Раскройте понятие помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.
5. Дайте определение понятиям подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении гимнастических упражнений.
6. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке.

Критерии оценки

2 балл – дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

3 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

4 балла – дан ответ, изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

Текущий контроль № 2 – реферат.

В процессе изучения данной дисциплины студенту необходимо написать и защитить реферат по темам: «Особенности занятия гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» или «Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики» (по заданию: степ аэробика, танцевальная аэробика, восточные направления аэробики, силовые направления фитнеса, направления с использованием тренажерных устройств и приспособлений – фитбол и др., flex).

Реферат – сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. В реферате раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся разные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Объем реферата составляет 10—12 страниц машинописного текста и оформляется согласно правил оформления печатных работ.

Структура учебного реферата

Титульный лист.

Оглавление. Последовательно излагаются названия пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферата.

Основная часть. Доказательно раскрывается каждый ее раздел.

Заключение. Подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата.

Список литературы. При разработке реферата используются не менее 7-10 различных источников.

Приложения.

Критерии оценки учебного реферата

1. Соответствие содержания теме реферата.
2. Глубина проработки материала.
3. Правильность и полнота использования источников.
4. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

При защите реферата оценивается умение грамотно, осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию реферата, стиль изложения. Студент, подготовивший реферат, несоответствующий вышеуказанным требованиям, к защите не допускается. Защита каждого реферата оценивается от 3 до 6 баллов:

3 балла – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

4 балла - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

5 балла – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 балла- дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

Пример оформления титульного листа реферата

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования	
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»	
Кафедра теории и методики гимнастики	
Реферат	
Тема работы	
факультет ЛОВС	ВЫПОЛНИЛА: Студентка 1 курса 102 группы ФИО:
	ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург
2014

Примерная тематика рефератов

1. Средства гимнастики используемые для профилактики плоскостопия учащихся.
2. Средства гимнастики используемые для профилактики искривления позвоночника учащихся.
3. Особенности организации урока по гимнастики и нагрузки с учащимися основной медицинской группы.
4. Особенности организации урока по гимнастики и нагрузки с учащимися подготовительной медицинской группы.
5. Особенности организации урока по гимнастики и нагрузки с учащимися специальной (А и В) медицинской группы.
6. Упражнения Стретчинга, как средство физического развития учащихся на уроке по гимнастики в школе.
7. Упражнения Пилатеса, как средство физического развития учащихся на уроке по гимнастики в школе.
8. Использование танцевальных видов аэробики на уроке по гимнастики в школе.
10. Использование восточных направлений аэробики на уроке по гимнастики в школе.

Текущий контроль № 3- проведение заключительной части урока (ЗЧУ), с использованием средств гимнастики и оздоровительных технологий.

В ходе освоения дисциплины студенты по заданию разрабатывают и поочередно демонстрируют свое умение проведения на группе занимающихся ЗЧУ продолжительностью 5-7 минут, с использованием упражнений пилатеса, стрейчинга, упражнения в равновесии, упражнения для коррекции осанки.

Оценивается содержание, качество организации и проведения ЗЧУ на группе: подготовка места занятия (безопасность, использование и расстановка инвентаря); действия проводящего (соответствие внешнего вида студента статус учителя ФК, командный голос, речь (терминологически верная), правильность и соответствие заданию команд); в содержание - время, направленность заданий, знание техники выполнения и методических приемов проведения пилатеса, стрейчинга, упражнения в равновесии, упражнения для коррекции осанки.

Процедура выбора задания: разрабатываются билеты, в которых указаны средства оздоровительной гимнастики и контингент занимающихся для которых необходимо разработать комплекс упражнений используемы в ЗЧУ.

За проведение ПЧУ студент получает от 3-х до 6-и баллов.

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено (содержание и проведение полностью не соответствует заявленному заданию).

3 балла – задание выполнено формально, и не соответствует поставленным требованиям. При организации и проведение допущены грубые ошибки: внешний вид не аккуратный, отсутствие командного голоса, место занятие не подготовлено заранее, используется маленький арсенал гимнастических упражнений и подобранные средства не решают поставленные задачи обучения, терминологические ошибки при названии упражнений и подача

не верных команд, ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, нарушена безопасность учащихся, студент не исправляет ошибки учащихся.

4 балла – студент допускает значительные ошибки при организации и проведении ПЧУ: имеются недостатки при подготовке места занятия с нарушением техники безопасности (не заранее, не достаточное количество матов и т.п.), отсутствие командного голоса значительные терминологические ошибки при описании упражнений, часть упражнений не соответствует ЧЗ по обучению заданиям, методические ошибки при обучении (не правильный показ или его отсутствие, не верная техника упражнений т.п.), ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

5 баллов – задание в целом выполнено, допущены мелкие ошибки при организации и проведении ПЧУ: отсутствие командного голоса, встречаются небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, несколько (2-3) упражнений не полностью решает ЧЗ по обучению заданиям, ПЧУ немного (на 2 мин) затянута по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

6 баллов - задание в целом выполнено, допущены незначительные ошибки при организации и проведении ПЧУ: небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, студент не исправляет ошибки учащихся.

7 баллов – задание выполнено четко, в соответствии с поставленными требованиями (по времени, организации, терминологии, поведению).

Текущий контроль № 4 - оценка фрагмента конспекта технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах(1 элемент).

В ходе освоения дисциплины студенты по заданию разрабатывают фрагмент конспекта по технологии обучения одному акробатическому элементу (связке из двух элементов) или упражнению (связке из 2- элементов) на снаряде используя арсенал подготовительных и подводящих упражнений.

Выбор задания определяется жребием.

Процедура выбора задания: подготовлены билеты, в каждом из которых написано задание.

Варианты задания:

1. Технология обучения акробатическому элементу: кувырок вперед.
2. Технология обучения акробатическому элементу: кувырок назад.
3. Технология обучения акробатическому элементу: стойка на лопатках.
4. Технология обучения акробатическому элементу: стойка на голове.
5. Технология обучения акробатическому элементу: стойка на руках.
6. Технология обучения акробатическому элементу: стойка на руках-кувырок вперед.
7. Технология обучения акробатическому элементу: из упора присев - перекатом назад, стойка на лопатках.
8. Технология обучения акробатическому элементу: мост.
9. Технология обучения акробатическому элементу: переворот боком (колесо).
10. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: размахивания в упоре.
11. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: размахивания в упоре на предплечьях.
12. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъём в упор.
13. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: из упора ноги врозь вне - кувырок вперед в упор сидя ноги врозь.
14. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: из упора ноги врозь вне – стойка на плечах - упора ноги врозь вне.
15. Технология обучения упражнению на параллельных брусьях: в упоре - мах назад, мах вперед - махом назад соскок прогнувшись.

16. Технология обучения упражнению на перекладине: размахивания в висе.
17. Технология обучения упражнению на перекладине: подъем переворотом силой в упор.
18. Технология обучения упражнению на перекладине: перемах правой (левой) в упор ноги врозь верхом.
19. Технология обучения упражнению на перекладине: соскок прогнувшись с поворотом направо на 90.
20. Технология обучения упражнению на опорном прыжке: наскок на гимнастический мостик.
21. Технология обучения опорному прыжку: согнув ноги(козел, высота 125 см).
22. Технология обучения опорному прыжку: ноги врозь(козел, высота 125 см).
23. Технология обучения упражнению на р/в брусьях:махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъём переворотом в упор на н/ж.
24. Технология обучения упражнению на р/в брусьях: поочередные перемахи правой и левой в упор сидя на н/ж.
25. Технология обучения упражнению на р/в брусьях:из виса лежа на в\ж -махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на в/ж.
26. Технология обучения упражнению на бревне:из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой - перемах с поворотом в упор в ноги врозь.
27. Технология обучения упражнению на бревне: шаги польки.
28. Технология обучения упражнению на бревне: соскок прогнувшись.
29. Технология обучения упражнению на бревне: шаг галопа.

Студент оформляет разработанные задания в виде таблицы с 4 графами: 1 – ЧЗ, 2 - средства, 3 – дозировка, 4 - методические приемы обучения, организации и проведения. На титульном листе указывается контингент ФИО студента, группа и факультет, задания и используемое оборудование.

Оценивается от 3-х до 5-и баллов.

Критерии оценки

Оценивается:

1. Наличие и формулировка ОЗ в соответствие с заданием.
2. Раскрытие ОЗ в ЧЗ и решение их с помощью средств, и их безопасность.
3. Подготовка места занятия, внешний вид.
4. Проведение урока: командный голос, соответствие команд, организация пространства, знание техники гимнастических упражнений, исправление ошибок, соблюдение временных рамок (45 мин.).

0 баллов–отсутствие фрагмента конспекта технологии обучения, или полное несоответствие требованиям по оформлению и содержанию конспекта (отсутствие таблицы, ЧЗ, средства не решают поставленные задачи, отсутствуют методические приемы и дозировка, не выполнение заданий), нарушена безопасность занимающихся.

3 балл – студент допускает значительные ошибки в оформлении и содержании фрагмента конспекта технологии обучения: не выдержана последовательность обучения, ЧЗ сформулированы со значительными ошибками, подобранные средства не решают ЧЗ, имеются терминологические ошибки при описании гимнастических упражнений.

4 балл – студент допускает не значительные терминологические ошибки при описании упражнений, ЧЗ сформулированы с не значительными ошибками.

5 балла –фрагмент конспекта написан по форме, верно заполнены все графы таблицы, учтена последовательность обучения, отсутствуют терминологические ошибки, обеспечена безопасность, упражнения подобраны в соответствии с ЧЗ.

Текущий контроль № 5 - проведения технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах, и страховки(1 элемент).

В ходе освоения дисциплины студенты, после разработки фрагмента конспекта по технологии обучения одному акробатическому элементу (связке из двух элементов) или упражнению (связке из 2- элементов) на снаряде по заданию педагога, поочередно демонстрируют свое умение проведения обучения гимнастическому элементу.

Оценивается качество организации и проведения: подготовка места занятия (безопасность, использование и расстановка инвентаря); действия проводящего (соответствие внешнего вида студента статус учителя ФК, командный голос, речь (терминологически верная), правильность и соответствие заданию команд; знание техники выполнения, последовательности и методики обучения гимнастическим упражнениям, а также характер используемых средств (подводящие и подготовительные упражнения).

За проведение технологии обучения студент получает от 3-х до 6-и баллов.

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено, не знание техники, знание техники выполнения, последовательности и методики обучения гимнастическому упражнению, нарушена безопасность занимающихся.

3 балла – задание выполнено формально, и не соответствует поставленным требованиям. При организации и проведение допущены грубые ошибки: внешний вид не аккуратный, отсутствие командного голоса, место занятия не подготовлено заранее, грубые нарушения в методике обучения (действия не последовательны), используется маленький арсенал гимнастических упражнений и подобранные средства не решают поставленные задачи обучения, терминологические ошибки при названии упражнений и подача не верных команд, студент не исправляет ошибки учащихся.

4 балла – студент допускает значительные ошибки при организации и проведение задания: имеются недостатки при подготовки места занятия с нарушением техники безопасности (не заранее, не достаточное количество матов и т.п.), отсутствие командного голоса, значительные терминологические ошибки при описании упражнений, часть упражнений не соответствует ЧЗ по обучению упражнениям, методические ошибки при обучении (не правильный показ или его отсутствие, ошибки в технике упражнений т.п.), студент не исправляет ошибки учащихся.

5 баллов - задание в целом выполнено, допущены не значительные ошибки при организации и проведении технологии обучения: небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, студент не исправляет ошибки учащихся.

6 баллов – задание выполнено четко, в соответствии с поставленными требованиями (по организации, методике и поведению).

Рубежный контроль № 1 (РК-1) – конспект урока по гимнастики в школе (по заданию – класс) с использованием средств гимнастики оздоровительных видов.

В ходе изучения дисциплины студент разрабатывает полный конспект урока по гимнастики в школе (по заданию – класс) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, ритмическая гимнастика, прикладные упражнения, полоса препятствий, игры, эстафеты) и оздоровительных видов (классическая аэробика, пилатес, стрейтчинг) продолжительностью 45 минут.

Выбор задания определяется жребием

Процедура выбора задания: подготовлены билеты, в каждом из которых указан класс и заданий для ПЧУ, ОЧУ и ЗЧУ урока по гимнастике. Каждый из студентов вытаскивает 1 билет.

С учетом задания студенту необходимо сформулировать общие задачи (ОЗ) урока (образовательную (1 или 2), на развитие физических способностей и воспитательную) по гимнастике в соответствии с заданиями и возрастом учащихся, далее частные задачи (ЧЗ) решаемы им в ходе частей урока (1 ЧЗ на 1 упражнение).

Студент оформляет разработанные задания в виде таблицы с 4 графами: 1 – ЧЗ, 2 - средства, 3 – дозировка, 4 - методические приемы обучения, организации и проведения. На титульном листе указывается контингент ФИО студента, группа и факультет, номер задания и используемое оборудование.

Оценивается от 3-х до 8-и баллов.

Критерии оценки

Оценивается:

1. Оформление конспекта по шаблону.
2. Наличие и формулировка ОЗ в соответствии с заданием.
3. Раскрытие ОЗ в ЧЗ и решение их с помощью средств.
4. Применяемые методические приемы по организации, обучению, проведению, рисунки.

0 баллов – не выполнение задания (отсутствие конспекта урока, или полное несоответствие требованиям по оформлению и содержанию конспекта).

3 балл – студент допускает грубые ошибки в оформлении и содержании конспекта урока: ОЗ сформулированы с ошибками, ЧЗ не решают ОЗ, подобранные средства не в полном объеме решают ЧЗ, грубые ошибки в методике обучения элементам, ошибки при распределении содержания и описания заданий по графам таблицы, имеются терминологические ошибки при описании гимнастических упражнений. Указаны не верные команды. Отсутствие рисунков.

4 балл – студент допускает значительные ошибки в оформлении и содержании конспекта: ЧЗ не полностью решают ОЗ урока, арсенал подобранных средств не до конца решает ЧЗ, значительные ошибки в распределении содержания по графам таблицы, имеются терминологические ошибки при описании гимнастических упражнений. Указаны не верные команды. Отсутствие рисунков.

5 балла – студент допускает значительные ошибки в оформлении и содержании конспекта: не решена одна ОЗ урока, арсенал подобранных средств не до конца решает ЧЗ, значительные ошибки в распределении содержания по графам таблицы, имеются терминологические ошибки при описании гимнастических упражнений. Отсутствие рисунков.

6 баллов – студент допускает не значительные при подборе средств для решения ЧЗ, и терминологические ошибки при описании упражнений. Отсутствие рисунков.

7 баллов – студент допускает не значительные терминологические ошибки при описании упражнений. Отсутствие рисунков.

8 баллов – фрагмент конспекта написан по форме, верно заполнены все графы таблицы, без терминологических ошибок в описании задания и упражнений, обеспечена безопасность, упражнения подобраны в соответствии с ЧЗ, имеются рисунки по организации.

Пример оформления титульного листа и фрагмента конспекта ПЧУ

ФИО Факультет, группа Конспект урока по гимнастике в школе для 1а класса
--

Общие задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Используемый инвентарь: 3 набивных мяча, 2 гимнастические палки, 2 гимнастических мата, 2 гимнастических мостика.

Пример содержания конспекта ПЧУ приложение 1.

Текущий контроль № 6 – проведения школьного урока по физкультуре средствами гимнастики.

В ходе освоения дисциплины студенты, после разработки конспекта урока по гимнастике по заданию, поочередно демонстрируют свое умение проведения на группе полноценного урока в школе продолжительностью 45 минут с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.

За проведение ПЧУ студент получает от 3-го до 8-х баллов.

Оценивается:

1. Подготовка места занятия: внешний вид, безопасность используемого инвентаря и его расстановка.
2. Соблюдение структуры урока, арсенал средств и наличие решения ОЗ урока.
3. Проведение урока: командный голос, соответствие команд, организация пространства, знание терминологии, техники и методики обучения гимнастических упражнений, исправление ошибок, соблюдение временных рамок (45 мин.), организованный переходы.

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено (структура, содержание и проведение полностью не соответствует заявленному заданию).

3 балла – задание выполнено формально, и не соответствует поставленным требованиям. При организации и проведении допущены грубые ошибки: внешний вид не аккуратный, отсутствие командного голоса, место занятия не подготовлено заранее, используется маленький арсенал гимнастических упражнений и подобранные средства не решают поставленные задачи обучения, терминологические ошибки при названии упражнений и подача не верных команд, ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, нарушена безопасность учащихся, студент не исправляет ошибки учащихся.

4 балла – студент допускает значительные ошибки при организации и проведении ПЧУ: имеются недостатки при подготовке места занятия с нарушением техники безопасности (не заранее, не достаточное количество матов и т.п.), отсутствие командного голоса значительные терминологические ошибки при описании упражнений, часть упражнений не соответствует ЧЗ по обучению заданиям, методические ошибки при обучении (не правильный показ или его отсутствие, не верная техника упражнений т.п.), ПЧУ затянута или слишком сокращена по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

5 баллов – задание в целом выполнено, допущены мелкие ошибки при организации и проведении ПЧУ: отсутствие командного голоса, встречаются небольшие терминологические ошибки при описании упражнений, несколько (2-3) упражнений не полностью решает ЧЗ по обучению заданиям, ПЧУ немного (на 2 мин) затянута по времени, студент не исправляет ошибки учащихся.

6 баллов – задание в целом выполнено, допущены мелкие ошибки при организации и проведении урока: терминологические при описании упражнений, студент не исправляет ошибки учащихся.

7 баллов – задание в целом выполнено, допущены незначительные терминологические ошибки.

8 баллов – урок проведен четко, в соответствии с поставленными требованиями по всем критериям.

Текущий контроль № 7 – проведения анализа школьного урока по физической культуре.

В ходе освоения дисциплины студенты проводят анализ урока по гимнастике (который проводит другой студент).

Студент проводит анализ по следующим критериям:

Подготовка проводящего к уроку по гимнастике:

- 1 - наличие конспекта;
- 2 - внешний вид;
- 3 - подготовка необходимого оборудования и инвентаря.

Проведение:

- 4 – команды;
- 5 – знание терминологии;
- 6 – знание техники гимнастических упражнений;
- 7 – знание методики обучения гимнастических упражнений;
- 8 – решение ОЗ урока;
- 9 – соответствие арсенала средств ЧЗ урока;
- 10 – организация пространства и занимающихся.

За анализ урока студент получает от 2-х до 5-и баллов.

Критерии оценки

0 баллов – учтено менее 4 критериев из 10.

2 балла - учтены 4 критерия из 10.

3 балла - учтены 6 критерия из 10.

4 балла - учтены 8 критериев из 10.

5 баллов - учтены 10 критериев из 10.

Текущий контроль № 8 – Соревнования по выполнению 3-го разряда группы «Б».

Соревнования проводятся согласно правилам организации и оценки выполнения упражнений по гимнастике (см. программу упражнений 3-го разряда группы «Б»).

За участие в соревнованиях студент получает от 3-х до 8-и баллов.

Критерии оценки

3 балла - набрано

4 балла - набрано

5 баллов – набрано

6 баллов – набрано

7 баллов – выполнен 3 взрослый разряд по гимнастике, набрано

8 баллов – выполнен 3 взрослый разряд по гимнастике, набрано

Второй рубежный контроль (тесты УМУ).

Оценивается от 5 до 10 баллов.

Промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).

Проводиться в форме зачета, по билетам.

Промежуточный контроль оценивается в объеме от 22 до 30 баллов (см. технологическую карту). Зачет проводится по билетам. Студент может получить «зачет» автоматически, по итоговой сумме баллов за все предшествующие контроли (контрольная работа, текущие контроли) по пятибалльной шкале (Стандарт Университета. Положение о балльно-рейтинговом контроле СУ-П-08-03. Версия 3.0. Дата введения «17 апреля» 2008 г., с. 8).

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

I курс I семестр

1. Направленность упражнений, способствующих развитию гибкости – стретчинг: задачи и средства.
2. Стрейтчинг: способы проведения на уроках ФК, формы организации, регулирование нагрузки.
3. Направленность упражнений восточных гимнастических дисциплин – пилатес; задачи и средства.
4. Пилатес: способы проведения на уроках ФК, формы организации, регулирование нагрузки.
5. ОФП: подбор средств гимнастики, направленных на развитие силы.
6. ОФП: подбор средств гимнастики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.
7. ОФП: подбор средств гимнастики, направленных на развитие гибкости.
8. ОФП: подбор средств гимнастики, направленных на развитие координационных способностей.
9. Прикладные виды гимнастики.
10. Лазание по канату. Способы лазания. Методика обучения в 2 приема.
11. Лазание по канату. Методика обучения в 3 приема.
12. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
13. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
14. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
15. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: опорный прыжок.
16. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: бревно.
17. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: параллельные брусья.
18. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: разновысокие брусья.
19. Организация выполнения акробатических упражнений.
20. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: перекладина.
21. Организация упражнений на снарядах гимнастического многоборья: кольца.
22. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении: определение, средства и примеры.
23. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении акробатическим упражнениям: кувырки.
24. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении акробатическим упражнениям: стойки.
25. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении упражнениям на снарядах: висы и упоры.
26. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении упражнениям на снарядах: подъем переворотом.

27. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении упражнениям на снарядах: опорный прыжок (наскок на мостик и соскок прогнувшись).
28. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые при обучении упражнениям на снарядах: бревно (шаг польки).
29. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
30. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
31. Страховка. Помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма (дать определение и особенности).
32. Приемы помощи и страховки при выполнении упражнений на бревне.
33. Приемы помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных и разновысоких брусьях.
34. Приемы помощи и страховки при выполнении опорного прыжка на уроке по ФК.
35. Приемы помощи и страховки при выполнении упражнений на перекладине.
36. Приемы помощи и страховки при выполнении акробатических упражнений: перекаты и кувырки.
37. Приемы помощи и страховки при выполнении акробатических упражнений: стойки.
38. Школьный урок физкультуры с использованием средств гимнастики. Задачи, структура, содержание, особенности.
39. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения подготовительной части занятия.
40. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения основной части занятия.
41. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения заключительной части занятия.
42. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание конспекта.
43. Требования, предъявляемые к преподавателю при работе с занимающимися.
44. Особенности управления голосом (голосовые интонации) действиями занимающихся при проведении занятия.
45. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока.
46. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке.
47. Анализ урока: хронометрирование; плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
48. Тестирование уровня физического развития.
49. Тестирование уровня физической подготовленности.
50. Соревнования по гимнастике: общие правила, организация, требования и элементы на выполнение 3 разряда категории Б.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с. - (Сер.Бакалавриат)

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб, заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд. М. Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

б) дополнительная литература:

1. Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе. [Текст]: Учебно-методическое пособие. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья м. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 163 с.

2. Венгерова, Н.Н, Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин: Учебное пособие/ Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова, Л.В. Льюик; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [Б.и.], 2013. – 171 с.

3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам [Текст]: методические рекомендации/ К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров, Ю.И. Наклонов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург - СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. - 42 с.

4. Кашеваров Б.П., Аллахвердиев Ф.А. Видеофильм «Технология формирования у студентов педагогических умений на занятиях базовыми видами спорта (гимнастика)».

5. Кивихарью И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие/ И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2013.- 132 с.

6. Ковшурова, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшурова. – Ростов н/д: Феникс, 2013. – 167 с.: ил. – (Высшее образование). ISBN 978-5-222-20119-06.

7. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т. Кудашова, Л.В. Льюик. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.

8. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.

9. Методические основы базовой аэробики: Учебное пособие / Л.В. Льюик. Г.Р. Айзятуллова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб: [б.и.], 2010. – 140 с.

10. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: Учебник для студентов высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 447 с.

11. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.:СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999. – 73 с.

12. Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениями. Учебно-методическое пособие / СахарноваТ.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб : [б.и.], 2010. – 37 с.

Частные задачи	Средства		Дозировка	Методические приемы обучения, организации и проведения
Подготовительная часть				
1. Организовать занимающихся для проведения урока по гимнастики	Построение		1 мин.	- Где каким способом (в колонну, в шеренгу) и по какой команде происходит построение учащихся. Пр.: построение в одну шеренгу в верхнем правом углу зала, по команде: «В одну шеренгу- Становись!». - Сдача рапорта; - Сообщение задач урока.
2. Создать представление о перестроение из одной шеренги в две и обратно	Рассказ		1 мин.	- Кем и каким способом создается представление у учащихся о выполнении перестроения Пр.: рассказ педагога, или демонстрация видеозаписи с перестроение и т.п.; - как рассчитывается группа; - что и по какой команде выполняю 1 номера и 2-ые.
3. Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно	Перестроение из одной шеренги в две и обратно		Кол. раз (4 раза)	- Команда на перестроение из одной шеренги в две Пр.: «В две шеренги Стройся! Раз, два, три.»; - Команда на обратное перестроение Пр.: «В одну шеренгу Стройся! Раз, два, три.». - Указываются ошибки и способ их исправления.
И т.д.				