

Требования к контрольным работам

Контрольная работа № 1 (1 семестр)

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

Работа включает следующие разделы:

1. Общая характеристика средств гимнастики (гимнастических упражнений) с указанием назначения и содержания каждой из восьми групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, упражнений на снарядах, прыжков, упражнений художественной гимнастики. После общей характеристики студент должен изложить свое мнение о возможности использования средств гимнастики в своем виде спорта или в практике по месту работы.

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

3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке основной гимнастики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы. Конспект написать по схеме, указанной ниже, оформить в таблицу.

<i>Частные задачи</i>	<i>Средства</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические приемы обучения, воспитания, организации</i>

ТИПОВАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

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

Составленный для контрольной комплекс следует переписать в свою домашнюю тетрадь, чтобы использовать упражнения для учебной практики.

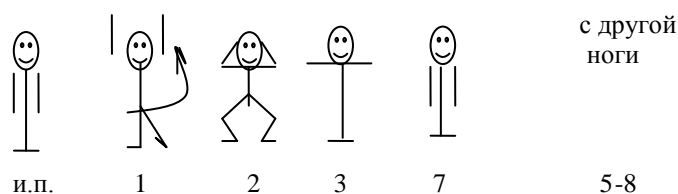
Каждое упражнение составляется на 4 и 8 счетов и записывается в двух формах: терминологически и графически, например:

И.п. - о.с.

- 1 – левая в сторону на носок, дугами вправо руки вверх
- 2 – приставляя левую, полуприсед, руки за голову
- 3 – встать, руки в стороны

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги



Контрольная работа № 2 (2 семестр)

Работа выполняется до начала сессии, зачет по ней следует получать в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см.ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой и особенности подбора гимнастических упражнений для них. В тексте обосновываются подходы к занятиям основной гимнастикой для различного контингента в соответствии с современной классификацией ВОЗ (в младшем, среднем и старшем школьном возрасте, к занятиям с вузовской молодежью, с лицами среднего, старшего возраста и пожилыми людьми).

2. Составление и запись вольных упражнений на 32 счета (4 «восьмерки» по 8 счетов) в соответствии с терминологией написания гимнастических упражнений (см. контрольная работа №1).

3. Техника выполнения и методика обучения одному из гимнастических упражнений на выбор студента в соответствии с фамилией выполняющего контрольную работу (по первой букве):

От А до Ж – обучение кувырков (вперед, назад), перекатов, лазание по канату в два и в три приема, подъем переверотом толчком одной махом другой;

От З до Р – обучение переверотов (в сторону, вперед, назад), опорный прыжок согнув ноги, соскок из упора махом назад;

От С до Я – обучение стоек (на руках, на руках и голове, на лопатках и т.д.), равновесия (равновесие на правой ноге и т.д.), опорный прыжок ноги врозь, соскок из упора сидя махом вперед.

Например, студент по фамилии Виноградов должен выбрать один элемент из вышеперечисленных в группе кувырков и перекатов. Описывается последовательность двигательных действий при обучении элемента (этапы обучения). Целесообразно представить рисунок с последовательными фазами упражнения. Затем дается описание того, как следует обучать этому упражнению (чем занимающийся должен владеть, приступая к изучению; какие подводящие и подготовительные упражнения следует использовать при обучении; какие методические приемы должен применять преподаватель при обучении).

Критерии оценки за контрольные работы № 1 и № 2

15 баллов - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. из перечисленного + студент не может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

16 баллов - отсутствие оглавления, отсутствие списка литературы, неаккуратность оформления, малый объем (менее 30 страниц), отсутствие графических записей, из перечисленного + студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Студент может с трудом конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

17 баллов - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. Неаккуратность оформления, малый объем (менее 30 страниц), отсутствие графических записей.

18 баллов - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. Отсутствие списка литературы.

19 баллов - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. Отсутствие оглавления.

20 баллов – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции.

25 баллов - дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

26 баллов - дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Неаккуратность в оформлении, нет списка литературы, нет оглавления.

27 баллов - дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-

следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Нет примеров из своего вида спорта

28 баллов - дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Отсутствие списка литературы.

29 баллов - дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Отсутствие оглавления

30 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.