

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**Материалы**  
**для подготовки к итоговой аттестации**

---

по дисциплине

ОП 08.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой

преподавания: Гимнастика

программы подготовки специалиста среднего звена

по специальности 49.02.01. Физическая культура

Квалификация – «Учитель физической культуры»

Пермь, 2018

## **1. Пояснительная записка**

Формой итоговой аттестации по дисциплине ОП 08.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Гимнастика является **экзамен**.

*Экзамен* как форма итоговой аттестации проходит в два этапа:

1 этап: выполнение задания в тестовой форме

2 этап: выполнение практического задания

Для обучающихся, не сдавших самостоятельную внеаудиторную работу и/или не выполнивших требования по текущему контролю в полном объеме, предусмотренные программой при сдаче экзамена может быть определен дополнительный этап: выполнение задания из перечня самостоятельной внеаудиторной работы и/или текущего контроля по дисциплине.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины на экзамен**

Результатом освоения дисциплины являются

**сформированные умения:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике;
- использовать терминологию гимнастики;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных в гимнастике;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами гимнастики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**усвоенные знания:**

- историю и этапы развития гимнастики;
- терминологию гимнастики;
- технику профессионально значимых двигательных действий гимнастики;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе;
- методику обучения двигательным действиям в гимнастике, особенности и методику развития физических качеств в гимнастике;
- особенности организации и проведения соревнований по гимнастике;
- основы судейства по гимнастике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования на уроках гимнастики, оборудованию и инвентарю.

### 3. Критерии оценки образовательных достижений

#### 3.1. Шкала оценивания заданий в тестовой форме

<i>Процент результативности (правильности ответов)</i>	<i>Оценка уровня подготовленности</i>	
	<i>Отметка</i>	<i>Вербальный аналог</i>
100% - 85%	5	«отлично»
84% - 69%	4	«хорошо»
68% – 53%	3	«удовлетворительно»
ниже 52%	2	«неудовлетворительно»

#### 3.2. Критерии оценивания практических заданий:

Отметка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко, студент овладел техникой легкоатлетического упражнения. Методика обучения рассказана и показана в правильной последовательности, показаны все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «4» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно чётко, есть незначительные ошибки в одной из фаз техники (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания). Методика обучения рассказана и показана в правильной последовательности, показаны не все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно (соблюдена схема движения), но недостаточно чётко, неуверенно допущены ошибки в отдельных фазах техники гимнастического упражнения (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания). Методика обучения рассказана и показана в неправильной последовательности, показаны не все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «2» ставится, если двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки в технике гимнастического упражнения. Методика обучения не показана, не показаны подготовительные и подводящие упражнения.

### 4. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Этапы развития современной гимнастики
3. Виды гимнастики и их характеристика
4. Гимнастика - как учебный и научный предмет. Перспективы развития.
5. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
6. Этапы формирования двигательных навыков.
7. Виды планирования работы по гимнастике. Основные документы планирования.
8. Методы и методические приемы обучения.
9. Формы организации занятий по гимнастике в школе.
10. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастики в оздоровительном лагере.
11. Организация и проведение гимнастических праздников
12. Урок - основная форма проведения занятий
13. Значение терминологии и ее развитие
14. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений
15. Особенности применения терминологии на занятиях
16. Места занятий по гимнастике, их оборудование. Установка снарядов.

17. Подготовительные и подводящие упражнения.
18. Виды соревнований по гимнастике. Положение и программа соревнований.
19. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки.
20. Принципы тренировки.
21. Принципы обучения.
22. Врачебный контроль при занятиях гимнастикой.
23. Страховка и физическая помощь при занятиях:
24. Особенности страховки в женских группах.
25. Гимнастика в специальных медицинских группах.
26. Фигурная маршировка (Ф.м.) «Сведение и разведение»
27. Ф.м. «Спираль»
28. Ф.м. «Круг»
  1. Ф.м. «Петля»
  2. Ф.м. «Дробление»
  3. Ф.м. «Обход», «Противоход»
  4. Ф.м. «Змейка»
  5. Ф.м. «Диагональ»
29. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
30. Правила записи ОРУ.
31. Команды, подаваемые для изменения скорости движения.
32. Правила записи общеразвивающих упражнений с предметом.
33. Классификация ошибок.
34. Термины: вис, упор, сед, размахивание.
35. Наименование точек и границ гимнастического зала.
36. Основной термин: «сальто», «перемах», «скрещение» .
37. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
38. Перестроение размыкание дугами вперед
39. Перестроение размыкание дугами назад
40. Основные термины: «кувырок», «переворот», «оборот».
41. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный.
42. Перестроение уступами
43. Термины: «Шпагат», «мост», «равновесие».
44. Обязанности и права главного судьи.
45. Попытка. Окончательная оценка.
46. Состав главной судейской коллегии.
47. Основные термины: раскачивание, «хват», «подъем», «спад».
48. Методика обучения строевым упражнениям.
49. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
50. Методика обучения прикладным упражнениям.
51. Методика обучения упражнениям на снарядах.
52. Методика обучения акробатическим упражнениям (кувырок вперед, кувырок назад).
53. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

## **5. Список информационных источников для подготовки к экзамену**

### **Основные источники**

1. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Журавин М. Л. Гимнастика, М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе, М.: Издательский центр «ВЛАДОС», 2000.

### **Дополнительные источники**

1. Журавин М. Л. Гимнастика, М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Мякиченко Е. Б. Аэробика, М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».