

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

Материалы

для подготовки к промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

ОП 08.01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с
методикой тренировки: Гимнастика»

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация — «Учитель по физической культуре»

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения ОП 08.01.«Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с методикой тренировки: гимнастика» является: **экзамен**

Экзамен как форма промежуточной аттестации, проходит в два этапа:

1 этап: теоретические вопросы (задания в тестовой форме и т.д.).

2 этап: практически задания (практические задачи, решение практических ситуаций, творческое задание и т.д.).

1. 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

6.2. 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.

6.3. Шкала оценивания устных ответов

<i>Академическая оценка</i>	<i>Содержание</i>	<i>Взаимодействие с собеседником</i>	<i>Речевое оформление</i>	<i>Интонационный рисунок/ произношение</i>
«отлично»	Задание выполнено полностью: цель общения успешно достигнута высказывания и связные и логичные; тема раскрыта в полном объеме.	Демонстрирует способность начинать и активно поддерживать беседу, соблюдая очередность в обмене репликами; задавать и отвечать на поставленные вопросы, быстро реагировать и проявлять инициативу при смене темы беседы, восстанавливать беседу в случае сбоя.	Речевое оформление соответствует цели коммуникации. Допущено незначительное количество речевых ошибок, которые не мешают пониманию.	Речь понятна: соблюдает правильный ритм и интонационный рисунок.
«хорошо»	Задание выполнено: цель общения достигнута, высказывания в основном логичные и связные, однако; тема раскрыта не в полном объеме.	В большинстве случаев демонстрирует способность начинать (при необходимости), и поддерживать беседу, реагировать и проявлять определенную инициативу при смене темы. В некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника.	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию.	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются.
«удовлетворительно»	Задание выполнено частично: цель общения не достигнута полностью, тема раскрыта недостаточно.	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка; требуется напряженное внимание со стороны слушающего.

«неудовлетворительно»	Задание выполнено, общения достигнута. не цель не	Не может поддерживать беседу.	Речевое оформление в целом не соответствует цели коммуникации.	Речь почти не воспринимается на слух.
-----------------------	---	-------------------------------	--	---------------------------------------

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.
 1. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастики в оздоровительном лагере.
 2. Организация и проведение гимнастических праздников
 3. Урок - основная форма проведения занятий
 4. Значение терминологии и ее развитие
 5. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений
 6. Особенности применения терминологии на занятиях
 7. Места занятий по гимнастике, их оборудование. Установка снарядов.
 8. Подготовительные и подводящие упражнения.
 9. Виды соревнований по гимнастике. Положение и программа соревнований.
 10. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки.
 11. Принципы тренировки.
 12. Принципы обучения.
 13. Врачебный контроль при занятиях гимнастикой.
 14. Страховка и физическая помощь при занятиях:
 15. Особенности страховки в женских группах.
 16. Гимнастика в специальных медицинских группах.
17. Фигурная маршировка (Ф.м.) «Сведение и разведение»
18. Ф.м. «Спираль»
19. 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.
- Методика обучения акробатическим упражнениям (кувырок вперед, кувырок назад).

5. Список информационных источников для подготовки к экзамену

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
2. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
5. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
12. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук,

- заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.
13. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булькина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
 14. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М.Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.
 15. Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.Н.Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.
 16. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В.,Силаева Л.В.,Булькина Л.В.,Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
 17. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. – Москва: ВФВ, 2011. – 84 с., илл.
 18. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.
 19. Муратиди И.К.: Эмоционально-волевая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2006.
 20. Под ред. Л.Н. Волошиной ; Рец.: Ю.Д. Железняк, В.И. Прокопенко: Игровые технологии физического воспитания в начальной школе. - Белгород: Белгородская областная типография, 2006