

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

**по МДК. 02.01.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Гимнастика**

специальность 49.02.01 Физическая культура

квалификация Педагог по физической культуре и спорту

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017 г.
Председатель УМС
_____ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 3
13 ноября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Н. Сулопарова

Составитель: Ханьжин П.Г., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Требования к содержанию контрольной работы | 6 |
| Требования к оформлению контрольной работы | 8 |
| Задания контрольной работы | 9 |
| Список информационных источников | 13 |
| Критерии оценивания контрольной работы | 13 |
| Приложение | 15 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по МДК.02.01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Гимнастика, а именно:

в результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по гимнастике;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в гимнастике;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки по гимнастике;
- историю, этапы развития и терминологию гимнастики;
- технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;
- методику проведения занятий по гимнастике;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в гимнастике;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой;
- основы судейства в гимнастике;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по МДК.02.01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Гимнастика студентам необходимо знание:

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по гимнастике;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит два вида контрольных заданий, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Задание 1 - Ответ на тестовые вопросы.

Отражает требования к необходимому объему знаний по дисциплине/
МДК:

- ключевых понятий, используемых в гимнастике;
- теоретических аспектов техники, методики обучения, воспитание физических качеств, врачебного контроля, виды документации в гимнастике;

Задание 2 – Выполнение практического задания.

Данные задания отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- анализировать и критически осмысливать прочитанную литературу; трактовать положения нормативных документов;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по гимнастике;
- технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной части, для воспитания физических качеств;
- составлять гимнастические комбинации, анализировать технику;

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие

формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

Решения практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке. На последней странице ставится подпись автора и дата.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не засчитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

Вариант контрольной работы студент выбирает по последней цифре номера зачетной книжки;

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип

(гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и/ или практических заданий и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

Тестовые задания оформляются в виде таблицы:

| | | | | | |
|----|----|----|----|-----|-----|
| 1- | 3- | 5- | 7- | 9- | 11- |
| 2- | 4- | 6- | 8- | 10- | 12- |

Комплекс упражнений представляется в следующей форме:

| Формулировка решаемой задачи | Содержание упражнений | Дозировка | Методические рекомендации |
|------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------|
| | | | |

Комплекс упражнений комбинации в следующей форме:

| № | Упражнение | Описание техники выполнения | Ошибки при выполнении упражнения (не менее 3-х) |
|---|------------|-----------------------------|---|
| | | | |

3. Задания контрольной работы

1. Выполнение тестовых заданий

1. Можно ли планировать совершенствование координацию движений на занятиях по гимнастике на фоне утомления:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных

ощущений;

- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что при утомлении повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

2. Под интенсивностью тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной гимнастикой понимается:

- 1) сила воздействия нагрузки в каждый момент упражнения и степень ее концентрации во времени;
- 2) общее количество упражнений, выполненных в единицу времени;
- 3) «пульсовая стоимость» упражнения;
- 4) общая плотность тренировочного занятия.

3. В планировании, каких качеств на занятиях гимнастики используется круговая тренировка:

- 1) для воспитания силовых способностей;
- 2) для воспитания скоростных способностей;
- 3) для воспитания общей и силовой выносливости;
- 4) для воспитания скоростной выносливости.

4. Выполнение подъема силой из виса начинается с:

- 1) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- 2) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- 3) подтягивания.

5. Уточните команду, которая подается для обратного перестроения из одной шеренги «уступами»:

- 1) «Обратно шагом – Марш!»;
- 2) «В одну шеренгу – Становись!»;
- 3) «На свои места шагом – Марш!».

6. Средствами технической подготовки спортсмена по спортивной гимнастике являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;

- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

7. К образовательно–развивающим видам гимнастики не относится:

- 1) основная гимнастика;
- 2) гимнастика с профессиональной направленностью;
- 3) атлетическая гимнастика;
- 4) физкультурная пауза.

8. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

- 1) сердечно – сосудистой системы;
- 2) дыхательной системы;
- 3) вестибулярного аппарата.

9. Ошибка при выполнении стойки на руках:

- 1) в стойке голова опущена вниз;
- 2) прямые руки поставлены на пол на ширину плеч;
- 3) махом одной и толчком другой выход в стойку.

10. Основной документ, на основании которого осуществляется подготовка и непосредственное проведение спортивно-массового мероприятия:

- 1) положение спортивно-массового мероприятия; план подготовки мероприятия;
- 2) план физкультурно-оздоровительной работы на год;
- 3) годовой план-график и поурочный план распределения учебного материала;
- 4) план подготовки физкультурного мероприятия

11. Ошибочные действия при выполнении переворота в сторону:

- 1) руки и ноги ставятся на одной линии;
- 2) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- 3) выполнение в вертикальной плоскости;
- 4) выполнение через стойку на руках.

12. Из упора ноги врозь правой на низкой перекладине, оборот вперед.

Определите ошибку при выполнении этого элемента;

1) подбородок приподнят, спина прямая;

2) хват «сверху» на ширине плеч;

3) носки ног оттянуты.

2. Составление комплекса упражнений:

1. Составить комплекс упражнений без предметов
2. Составить комплекс упражнений игровым способом
3. Составить комплекс упражнений в парах
4. Составить комплекс упражнений групповым методом
5. Составить комплекс упражнений со скамейкой
6. Составить комплекс упражнений у гимнастической стенки
7. Составить комплекс упражнений на стуле
8. Составить комплекс упражнений с палкой
9. Составить комплекс упражнений с мячом
10. Составить комплекс упражнений с набивными мячами
11. Составить комплекс упражнений с обручем
12. Составить комплекс упражнений с палочками
13. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса
15. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса
16. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости
17. Составить комбинацию упражнений на бревне
18. Составить комбинацию акробатических упражнений
19. Составить комплекс вольных упражнений
20. Составить комплекс ритмической гимнастики

4. Список информационных источников

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняк /М.: Советский спорт, 2012.
2. Крючек Е.С, Терехина Е.Н.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.
3. Холодов Ж.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.—3-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия», 2016.— 496с.

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (*до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
3. Практические задания выполнены в полном объеме
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения
7. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями

Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.

- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки

Образец титульного листа контрольной работы

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

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

МДК.02.01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Гимнастика

Специальность:

Группа:

Студент(ка) ФИО

Преподаватель ФИО

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК.02.01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Гимнастика

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

| ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ | Количество баллов | | |
|---|-------------------|---|---|
| | 0 | 1 | 2 |
| 1. Работа сдана в установленный срок | 0 | 1 | 2 |
| 2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла) | 0 | 1 | 2 |
| 3. Практические задания выполнены в полном объеме | 0 | 1 | 2 |
| 4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме | 0 | 1 | 2 |
| 5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий | 0 | 1 | 2 |
| 6. Системность и логическая последовательность изложения | 0 | 1 | 2 |
| 7. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами) | 0 | 1 | 2 |
| 8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций | 0 | 1 | 2 |
| 9. Представлен список использованных информационных источников | 0 | 1 | 2 |
| 10 Работа оформлена в соответствии с требованиями | 0 | 1 | 2 |
| ОБЩИЙ БАЛЛ | | | |

0-10 баллов - контрольная работа не зачтена

11-20 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____