

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

по учебной дисциплине

ОП 08.01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с

методикой тренировки: гимнастика»

специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация — «Учитель по физической культуре»

Пермь
2018

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 2
25 сентября 2018 г.
Председатель УМС
_____ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
18 сентября 2018 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Г. Трофименкова

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	5
Требования к оформлению контрольной работы	6
Задания контрольной работы	7
Список информационных источников	10
Критерии оценивания контрольной работы	10
Приложение	12

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**:

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.

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

- 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.

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки по гимнастике;
- историю, этапы развития и терминологию гимнастики

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:

- сущности, целей, задач, функций, содержания, форм и метод физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по гимнастике;
- техники профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;
- методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств в гимнастике;
- техники безопасности, способов и приемов предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой;

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:

- 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.

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.

Студенту необходимо ответить на все вопросы теста и выполнить все практические задания.

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.

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 по следующей форме:

Формулировка решаемой задачи	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации

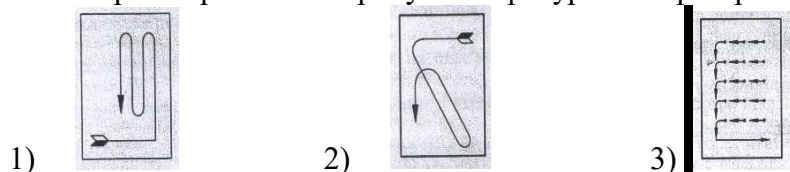
Комплекс упражнений комбинации по следующей форме:

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

3. Задания контрольной работы

Задание 1. Выполнение тестовых заданий

1. Выберите правильный рисунок к фигурной маршировке «Змейка».



2. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:

- 1) медленное выполнение кувырка;
- 2) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- 3) раннее разгибание ног;
- 4) опора кулаками о мат.

3. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперек, левая впереди, правая сзади на носке, руки в стороны, махом правой поворот кругом.

- 1) поворот на носке левой ноги;

- 2) туловище наклонено вперед;
 - 3) высокий мах правой ноги.
4. К оздоровительным видам гимнастики не относится:
- 1) гигиеническая гимнастика;
 - 2) ритмическая гимнастика;
 - 3) атлетическая гимнастика;
 - 4) физкультурная минутка.
5. Строевые упражнения служат:
- 1) средством управления строем;
 - 2) средством развития физических качеств;
 - 3) средством общей физической подготовки.
6. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног:
- 1) крепкий захват каната ногами;
 - 2) поочередный перехват каната руками;
 - 3) подтягивание на руках;
 - 4) проскальзывание ног при перехвате руками.
7. Из предложенных вариантов необходимо выбрать правильный рисунок для лицевого хвата.



8. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой переворотом в упор, является:
- 1) разгибание рук во время выполнения маха ног;
 - 2) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
 - 3) прижимание подбородка к груди;
 - 4) слабый мах ногой.
9. Высота гимнастического бревна от пола составляет:
- 1) 120 см;
 - 2) 122 см;
 - 3) 125 см;
 - 4) 127 см.
10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:
- 1) энергичное отталкивание ногами;
 - 2) опора головой о мат;
 - 3) прижимание к груди согнутых ног;
 - 4) «круглая» спина.
11. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания:
- 1) хват сверху на ширине плеч;
 - 2) ноги и туловище прямые;
 - 3) подтягивание до положения - подбородок выше перекладины;
 - 4) подтягивание размахивание туловищем.
12. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:
- 1) всестороннего развития физической подготовленности;
 - 2) развития выносливости, скорости;
 - 3) формирования правильной осанки;
13. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на:
- 1) брусьях;
 - 2) высокой перекладине;
 - 3) гимнастическом бревне.
14. Понятие «интервал» - это ...
- 1) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
 - 2) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
 - 3) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

15. В соответствии с нормами СанПиНа температурный режим в спортивном зале при проведении урока должен составлять:

- 1) 20-22°C; 2) 17-20°C; 3) 20-24°C.

16. Максимальная оценка при судействе соревнований по гимнастике является:

- 1) 6 баллов; 3) 10 баллов;
2) 8 баллов; 4) 5 баллов.

17. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову:

- 1) на одной прямой;
2) как равносторонний треугольник;
3) голову ближе коленям, чем руки.

18. К документам, необходимым для проведения соревнования по гимнастике, не относится:

- 1) учебный план; 3) заявки;
2) положение; 4) личные карточки.

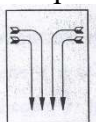
19. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?

- 1) Мария Гороховская; 2) Нина Бочарова; 3) Галина Минаичева.

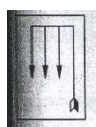
20. Для выполнения физической помощи «проводка» характерны следующие действия учителя:

- 1) кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх;
2) действие учителя, сопровождающие гимнаста (учащегося) по всему упражнению или отдельной его фазе;
3) кратковременная помощь при перемещении гимнаста (учащегося) при выполнении поворотов.

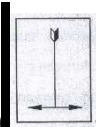
21. Выберите рисунок для обозначения перестроения «Сведение»:



2)



3)



22. Уточните команду, которая подается для обратного перестроения из одной шеренги «ступами»:

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

23. Расчлененно – конструктивный метод используется при обучении упражнениям:

- 1) прикладным упражнениям; 3) статическим упражнениям;
2) строевым упражнениям; 4) опорным прыжкам.

24. Алгоритм подбора длины скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте:

- 1) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны;
2) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
3) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

Задание 2. Составление комплекса упражнений

Задание 1

Раскрыть методику обучения строевым упражнениям: повороты на месте, в движении. Используя команды, продемонстрируйте повороты на группе студентов.

Задание 2

Раскрыть методику обучения опорному прыжку «вскок в упор присев — соскок прогнувшись» (конь в ширину). Страховка и помощь при выполнении прыжка.

Задание 3

Составить комплекс общеразвивающих упражнений игровым способом (8-10), используя гимнастическую терминологию.

Задание 4

Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах(8-10), используя гимнастическую терминологию.

Задание 5

Составить комплекс общеразвивающих упражнений в разомкнутом строю (8-10), используя гимнастическую терминологию.

Задание 6

Раскрыть методику обучения строевым упражнениям: фигурная маршировка «змейка», применяя гимнастическую терминологию.

Задание 7

Раскрыть методику обучения строевым упражнениям: фигурная маршировка «спираль», применяя гимнастическую терминологию.

4. Список информационных источников

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучение 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

ОП 08.01. 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, 2018г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По ОП 08.01. 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 _____