

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
физического воспитания и спорта
Чорноштан А.Г.

« 01 » февраля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Гимнастика с методикой преподавания

По направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями)

Профиль подготовки: «Физическая культура. Начальная военная
подготовка»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс: ОФО – 2 курс (3–4 семестры)

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент

Драгнев Ю.В.

Заведующий кафедрой
теории и методики физического
воспитания

Богданова Е.В.

Протокол

от « 30 » января 20 24 г. № 10

Луганск, 2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) *(наименование дисциплины)* и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль «Физическая культура. Начальная военная подготовка»

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Теоретические модули		
Тема 1. Гимнастика в государственной системе физического воспитания.	УК-7.	Контрольная работа. Написание реферата. Выполнение заданий для самостоятельной работы.
Тема 2. История развития гимнастики.	УК-7.	Написание реферата. Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа.
Тема 3. Гимнастическая терминология.	УК-7.	Терминологическая запись комплексов ОРУ и фрагментов занятий. Составление словаря

		гимнастических терминов. Выполнение заданий для самостоятельной работы.
Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	УК-7.	Написание реферата. Выполнение заданий для самостоятельной работы.

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-7	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу).	10
Методическая подготовка (включая самостоятельную работу).	20
Техническая подготовка.	30
Физическая подготовка.	20
Экзамен (зачет).	20
Итого за этап обучения:	100

Критерии оценивания и технология определения индивидуального рейтинга студентов*

Теоретическая подготовка

- теоретический материал каждого этапа обучения (учебного года) структурирован содержательными модулями, которые являются завершенными структурными единицами модульной программы и содержат вопросы соответствующей тематической направленности;
 - формы контроля теоретических знаний студентов определяются отдельно для каждого модуля с учетом его типа и объема программного материала;
 - текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение двух положительных оценок за ответы на контрольные вопросы (устный ответ, реферат, контрольная работа, тестовые задания) из различных модулей в течение учебного года по пятибалльной шкале оценивания (включая выполнение заданий для самостоятельной работы студентов);
 - материал одного из системообразующих модулей на каждом курсе является обязательным для контроля (то есть, получение оценки каждым студентом);
 - одно из двух теоретических заданий выполняется студентами письменно;
 - студенты имеют право исправить полученную оценку на более высокую;
 - оценка «два» (неудовлетворительно) не включается в общую сумму рейтинговых баллов;
 - сумма рейтинговых баллов за уровень теоретической подготовленности определяется путем сложения оценок за устный и письменный ответы студентов;
 - максимальная сумма баллов – 10 баллов (два ответа на оценку «отлично»).
- * – перечень оперативных критериев оценивания представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Методическая подготовка

- обязательным (основным) учебным заданием на каждом этапе обучения (курсе) является терминологическая запись и проведение студентами на практических занятиях школьного урока гимнастики или его фрагментов (сложность задания зависит от этапа обучения);
- рейтинговый контроль осуществляется на основе 10 соответствующих критериев, каждый из которых оценивается по шкале от 0 до 2 баллов;
- сумма рейтинговых баллов за выполнение основного учебного задания определяется путем сложения рейтинговых оценок за каждый критерий;
- максимальная сумма баллов – 20 баллов (10 критериев по 2 балла);
- кроме основного задания каждым студентом, по желанию, может быть выполнено на оценку одно дополнительное задание из общего их перечня;

- дополнительное задание по учебной практике оцениваются по традиционной 5-ти балльной шкале оценивания в соответствии с разработанными критериями;
 - оценка за выполненное дополнительное задание складывается с суммой рейтинговых баллов за основное задание, что и составляет в итоге сумму рейтинговых баллов за методическую подготовленность студента;
 - предусмотренная максимальная сумма рейтинговых баллов за методическую подготовку (20 баллов) может быть превышена до 25 баллов. В этом случае добавочные баллы являются поощрительными, и включаются в итоговую сумму рейтинговых баллов студента на данном этапе обучения.
- * – перечень оперативных критериев оценивания представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Техническая подготовка

- на основе перечня программных гимнастических элементов, рекомендуемых к изучению на каждом курсе, студентам представлены обязательные комбинации трех уровней сложности (на каждом виде многоборья);
- комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) состоят из наиболее простых базовых элементов программного материала; комбинации второго уровня (достаточного) содержат основные, рекомендованные к усвоению гимнастические элементы; комбинации третьего уровня (высокого) имеют повышенную сложность и могут включать элементы следующего этапа обучения;
- на каждом виде гимнастического многоборья студенты поэтапно выполняют комбинации (от простых к сложным), учитывая, что комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) являются обязательными для выполнения каждым студентом;
- порядок выполнения комбинаций на оценку и их конечный уровень сложности на любом виде гимнастического многоборья определяется студентами произвольно с учетом индивидуального уровня сформированности двигательных умений и развития двигательных качеств;
- комбинация считается засчитанной, если качество ее выполнения оценено не ниже чем на 7,0 баллов по 10-ти балльной гимнастической шкале оценивания;
- комбинации различного уровня сложности имеют соответствующую рейтинговую балльную "стоимость": первый уровень – 3 рейтинговых балла (у девушек – 4,5), второй уровень, соответственно – 4 балла (6), третий уровень – 5 баллов (7,5);
- разрешается произвольное количество попыток выполнения комбинаций любого уровня сложности на оценку (в течение учебного года);

- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения высших баллов за каждый вид многоборья; максимальная сумма – 30 баллов (шесть комбинаций высокого уровня сложности у мужчин, четыре – у девушек);
- отсутствие рейтинговой оценки за выполнение комбинации минимально-достаточного уровня на одном из видов многоборья свидетельствует о том, что студент не усвоил программный практический материал данного периода обучения, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет или экзамен.

Физическая подготовка

- уровень развития основных двигательных качеств студентов определяется путем выполнения соответствующих нормативов, свидетельствующих об уровне развития скоростно-силовой подготовки (один норматив из двух на выбор), статической силы (один норматив), динамической силы (один норматив из двух на выбор) и гибкости (один норматив);
 - рейтинговое оценивание каждого норматива осуществляется по 5-ти бальной шкале;
 - разрешается произвольное количество попыток (в течение этапа обучения) для выполнения любого норматива;
 - сумма рейтинговых баллов за физическую подготовленность определяется путем сложения наивысших оценок за выполнение соответствующих нормативов; максимальная сумма – 20 баллов (4 норматива по 5 баллов);
 - невыполнение любого норматива даже на 1 балл свидетельствует о том, что студент не усвоил программный материал, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет или экзамен.
- * – перечень оперативных критериев оценивания представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Общая сумма рейтинговых баллов студента на каждом этапе обучения определяется путем сложения итоговых рейтинговых баллов за отдельные компоненты подготовки и рейтинговых баллов, полученных на зачете или экзамене.

Максимальная общая сумма рейтинговых баллов – 100 баллов.

Индивидуальный рейтинг (позиция) каждого студента определяется путем сравнения общей суммы рейтинговых баллов по отношению к другим студентам данного курса и специальности.

Студенты, занявшие пять первых ранговых мест, поощряются дополнительными рейтинговыми баллами на следующий учебный год.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырех- балльная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени- вания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетво- рительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые	

		из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

2.1.1. Тематика контрольных работ (фрагмент для студентов первого курса из общего перечня тем для направления подготовки)

1. Темы контрольных работ к модулю

«Гимнастика в государственной системе физического воспитания»

Тема № 1. Значение гимнастики в государственной системе физического воспитания.

Тема № 2. Задачи и методические особенности гимнастики.

Тема № 3. Виды и средства гимнастики.

Тема № 4. Характеристика личности специалиста в области массовых видов гимнастики.

Тема № 5. Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания». Гимнастика как учебная и научная дисциплина.

2. Темы контрольных работ к модулю

«Гимнастическая терминология»

Тема № 1. Значение и история развития гимнастической терминологии.

Тема № 2. Требования и правила гимнастической терминологии.

Тема № 3. Правила и формы записи гимнастических упражнений.

Тема № 4. Термины гимнастических упражнений.

Тема № 5. Особенности использования терминов на занятиях гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Темы контрольных работ к модулю

«История развития гимнастики»

Тема № 1. Гимнастика в древнем мире и средневековье. Гимнастика в Новое время.

Тема № 2. Национальные системы гимнастики.

Тема № 3. Гимнастика на Олимпийских играх.

Тема № 4. Развитие гимнастики в дореволюционной России и СССР.

Тема № 5. Этапы и современные тенденции развития гимнастики в ЛНР.

4. Темы контрольных работ к модулю

«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»

Тема № 1. Причины травматизма в гимнастике.

Тема № 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

Тема № 3. Характеристика повреждений на занятиях гимнастикой и первая помощь.

5. Темы контрольных работ к модулю «Строевые упражнения»

- Тема № 1. Назначение и особенности строевых упражнений.
Тема № 2. Строевые понятия. Условные точки и границы зала.
Тема № 3. Основные группы строевых упражнений.
Тема № 4. Методика обучения строевым упражнениям.

6. Темы контрольных работ к модулю «Общеразвивающие упражнения»

- Тема № 1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
Тема № 2. Формы и содержание занятий ОРУ.
Тема № 3. Методика составления комплексов ОРУ.
Тема № 4. Методика обучения и проведения ОРУ.

7. Темы контрольных работ к модулю «Прикладные упражнения»

- Тема № 1. Характеристика и значение прикладных упражнений.
Тема № 2. Классификация прикладных упражнений.
Тема № 3. Характеристика основных групп прикладных упражнений.

8. Темы контрольных работ к модулю «Упражнения на гимнастических снарядах»

- Тема № 1. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
Тема № 2. Методика обучения базовым упражнениям гимнастического многоборья (индивидуальные задания в объеме программного материала).

2.1.2. Многоуровневые рейтинговые комбинации гимнастического многоборья (фрагмент для студентов первого курса из общего перечня рейтинговых комбинаций для направления подготовки)

Мужчины Вольные упражнения

1. Минимально-достаточный уровень

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).
Равновесие на правой – «старт пловца» – кувырок вперед – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – кувырок вперед скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держат) – перекал вперед в упор присев и встать, руки в стороны – шаг правой – махом левой прыжок со сменой ног – переворот вправо – приставить левую с поворотом направо – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу – о. с.

2. Достаточный уровень

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

«Старт пловца» – кувырок вперед прыжком – пережат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – пережат вперед в упор присев скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь – силой согнувшись ноги врозь, стойка на голове и руках – выпрямляя руки, опускание в упор лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, руки вверх – руки в стороны, два шага с правой и перекидной прыжок – равновесие на правой – два переворота в сторону – о. с.

3. Высокий уровень

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – «старт пловца» – прыжком кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед прогнувшись – упор стоя ноги врозь – толчком двумя упор лежа – кувырок вперед силой – силой согнувшись стойка на голове и руках – пережат назад в упор лежа – поворот в упор лежа сзади – сед – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись – выпрямляясь, мах правой вперед, руки в стороны и махом правой назад, поворот кругом на левой – шаг правой вперед и махом левой, прыжок со сменой ног, руки в стороны – два шага с правой и толчком левой, перекидной прыжок – приставить левую – с разбега переворот в сторону – рондат – о. с.

Конь – махи

1. Минимально – достаточный уровень

И. п. – упор.

Перемах правой – перемах правой назад – перемах левой – перемах правой – перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вне – перемах левой назад – круг правой – перемах правой – соскок перемахом левой с поворотом направо.

2. Достаточный уровень

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг правой – перемах правой – перемах левой – перемах правой назад – перемах левой назад – перемах правой – перемах правой назад – круг левой – перемах левой – соскок перемахом левой вправо-назад с поворотом налево.

3. Высокий уровень

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг правой – круг левой вправо – перемах правой – скрещение влево – перемах правой – перемах левой назад – перемах правой назад – круг левой – перемах левой – перемах правой и соскок углом влево-назад.

Женщины

Опорный прыжок

1. Минимально – достаточный уровень

1) конь с ручками: прыжок согнув ноги

- 2) конь в ширину (выс. 120 см.): вскок в упор на коленях и соскок вперед
взмахом рук

2. Достаточный уровень

- 1) конь в длину (выс. 120 см.): с косого разбега прыжок углом махом
одной и толчком другой
- 2) козел в ширину (выс. 120 см.): прыжок ноги врозь

3. Высокий уровень

- 1) козел в длину (выс. 120 см.): прыжок ноги врозь
- 2) конь в ширину (выс. 110 см.): прыжок согнув ноги

Брусья р/в

1. Минимально – достаточный уровень

И. п. – вис на в/ж (лицом к н/ж)

Размахивание изгибами – перемах согнув ноги в вис лежа – вис присев на правой – толчком правой и махом левой подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа – сед на левом бедре – сед углом – опуская ноги книзу-вправо, соскок с поворотом кругом направо с хватом правой за н/ж.

2. Достаточный уровень

И. п. – вис стоя (лицом к в/ж).

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – перемах правой – спад назад в вис на правой и подъем на правой – перехватом за в/ж поворот налево с перемахом правой в вис лежа – вис присев – толчком двумя подъем в упор на в/ж – спад назад в вис лежа ноги врозь правой – перехват за н/ж в упор ноги врозь правой – поворот налево в сед углом – опуская ноги книзу-влево, соскок углом влево.

3. Высокий уровень

И. п. – вис на в/ж (лицом к н/ж).

Размахивание изгибами – перемах согнувшись в вис лежа – вис присев на одной – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж – опускание переворотом вперед в вис лежа – перемах левой назад – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой и подъем на правой – соскок перемахом левой с поворотом кругом направо (в стойку левым боком к снаряду).

2.1.3. Задания для самостоятельной работы студентов (фрагмент для студентов первого курса очной формы обучения из общего перечня заданий для направления подготовки)

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
1	Ознакомиться со структурой и содержанием комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич) (вид программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» – цель,	устный отчёт	6

	задачи, основы теоретических знаний, практический материал).		
2	Провести сравнительную характеристику задач, направленности, форм занятий и основных средств национальных систем гимнастики в Европе.	тезисы	6
3	По группам гимнастических упражнений составить словарь основных и дополнительных гимнастических терминов (объемом 50-60 терминов). Сформулировать определения основных терминов.	словарь	6
4	В процессе выполнения индивидуальных заданий усвоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях.	реферат	6
5	Составить фрагмент подготовительной части урока гимнастики (2-3 мин.) с сочетанием элементов управления движением и фигурной маршировки.	конспект	8
6	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10-12 упражнений на месте без предмета). Усвоить методику обучения способом «по показу» и уметь провести обычным способом.	конспект	8
7	Составить полосу препятствий с использованием прикладных видов передвижений и упражнений в поднимании и переноске предметов и партнеров.	конспект	6
8	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	8
9	Проанализировать на конкретных примерах технику выполнения прикладных и спортивных опорных прыжков.	реферат	8
10	Ознакомиться с техникой выполнения и последовательностью обучения групповым упражнениям в балансировании. Привести примеры построения пирамид в тройках.	реферат	8
11	Изучить методику проведения игровых заданий в одношереножном строю на занятиях гимнастикой.	устный отчёт	6
12	Проанализировать и сделать краткое описание практического материала по гимнастике для начальной школы.	реферат	6
13	Составить и записать комплекс утренней гимнастики (8-10 упражнений) в форме линейной записи.	конспект	6
14	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые	дневник	8

	параметры и анализировать факторы положительных и отрицательных изменений в самочувствии в течение семестра.	самоконт-роля.	
<i>Всего на первом курсе</i>			96

2.1.4. Тематика рефератов (фрагмент для студентов первого курса из общего перечня тем для направления подготовки)

1. Темы рефератов к модулю

«Гимнастика в государственной системе физического воспитания»

Тема № 1. Значение гимнастики в государственной системе физического воспитания.

Тема № 2. Задачи и методические особенности гимнастики.

Тема № 3. Виды и средства гимнастики.

Тема № 4. Характеристика личности специалиста в области массовых видов гимнастики.

Тема № 5. Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания». Гимнастика как учебная и научная дисциплина.

2. Темы рефератов к модулю

«Гимнастическая терминология»

Тема № 1. Значение и история развития гимнастической терминологии.

Тема № 2. Требования и правила гимнастической терминологии.

Тема № 3. Правила и формы записи гимнастических упражнений.

Тема № 4. Термины гимнастических упражнений.

Тема № 5. Особенности использования терминов на занятиях гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Темы рефератов к модулю

«История развития гимнастики»

Тема № 1. Гимнастика в древнем мире и средневековье. Гимнастика в Новое время.

Тема № 2. Национальные системы гимнастики.

Тема № 3. Гимнастика на Олимпийских играх.

Тема № 4. Развитие гимнастики в дореволюционной России и СССР.

Тема № 5. Этапы и современные тенденции развития гимнастики в ЛНР.

4. Темы рефератов к модулю

«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»

Тема № 1. Причины травматизма в гимнастике.

Тема № 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

Тема № 3. Характеристика повреждений на занятиях гимнастикой и первая помощь.

5. Темы рефератов к модулю «Строевые упражнения»

Тема № 1. Назначение и особенности строевых упражнений.

Тема № 2. Строевые понятия. Условные точки и границы зала.

Тема № 3. Основные группы строевых упражнений.

Тема № 4. Методика обучения строевым упражнениям.

2.1.5. Нормативы по общей физической подготовке (фрагмент для студентов первого курса из общего перечня нормативов для направления подготовки)

Кол-во рейт. баллов	Скоростно-силовая подготовка				Статическая сила		Динамическая сила				Гибкость	
	1*		2*		3*	4*	5*	6*	7*	8*	9*	10*
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
1	210	165	8	6	3	3	2	5	3	3	-3	1
2	220	175	9	7	7	7	6	10	8	8	3	2
3	230	185	10	8	10	10	10	15	13	13	7	3
4	240	195	11	9	15	15	14	20	18	18	10	4
5	250	205	12	10	20	20	18	25	23	23	15	5

Примечания: 1* – прыжок в длину с места (см); 2* – сед согнувшись с касанием («складка») из положения лежа на спине, руки вверх (количество раз за 10 сек); 3* – угол в упоре (сек); 4* – угол в висе на гимнастической стенке (сек); 5* – подтягивание в висе (количество раз); 6* – «складка» без учета времени (количество раз); 7* – сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз); 8* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); 9* – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (в см ниже уровня опоры; держать 5 сек) 10* – «мост» (на оценку по пятибалльной шкале).

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.2.1 Вопросы к зачету

1. Охарактеризовать значение и место гимнастики в государственной системе физического воспитания.

2. Охарактеризовать задачи гимнастики и ее специфическую направленность.

3. Охарактеризовать методические особенности гимнастики и их значение в формировании исторически сложившейся гимнастической методики.

4. Дать содержательную характеристику различным видам гимнастики.

5. Обосновать классификацию средств гимнастики, охарактеризовать группы гимнастических упражнений и их специфические возможности.

6. В каких странах древнего мира возникла гимнастика? В каких формах это проявлялось?

7. Охарактеризовать национальные европейские системы гимнастики. Описать сходства и различия немецкой, шведской, французской и Сокольской национальных систем.

8. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Проанализировать этапы развития гимнастики на Олимпиадах.

9. Что такое терминология? Раскрыть понятие «термин». Какие особенности гимнастической терминологии вы знаете?

10. Какие требования предъявляются к гимнастической терминологии? Обосновать значение точности гимнастического термина для формирования правильного представления об упражнении.

11. Назвать положения, движения и их детали, которые подлежат сокращению при записи гимнастических упражнений. В чем смысл подобных сокращений?

12. Охарактеризовать формы записи гимнастических упражнений.

13. Назвать основные и дополнительные термины общеразвивающих и вольных упражнений.

14. Назвать основные и дополнительные термины акробатических упражнений и упражнений художественной гимнастики.

15. Назвать основные и дополнительные термины упражнений на гимнастических снарядах.

16. Как отражается специфика гимнастических упражнений на травматичности гимнастики в целом?

17. Какие элементы и моменты гимнастических комбинаций являются наиболее опасными? Привести примеры на отдельных видах мужского и женского многоборья.

18. Охарактеризовать основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.

19. Пояснить роль общей и специальной разминки на занятиях гимнастикой.

20. Охарактеризовать способы регулирования нагрузки на занятиях гимнастикой.

21. Описать значение страховки как методического приема обучения. Назвать виды страховки при выполнении гимнастических упражнений. Привести примеры.

22. Назвать виды физической помощи. Привести примеры на конкретных упражнениях.

23. Охарактеризовать строевые упражнения как средства гимнастики. Пояснить особенности строевых упражнений и их предназначение.

24. Сформулировать определения основных строевых понятий. Назвать условные точки и границы гимнастического зала.

25. Охарактеризовать строевые приемы. Назвать строевые команды, характерные указанной группе строевых упражнений.

26. Назвать основные виды перестроений на месте и в движении (в объеме программного материала). Описать технику выполнения и методику обучения этим упражнениям.

27. Описать разновидности и технику выполнения основных видов ходьбы и бега. Назвать предварительные и исполнительные строевые команды, которые используются в процессе проведения различных видов ходьбы и бега.

28. Назвать элементы фигурной маршировки (в объеме программного материала). Описать технику их выполнения.

29. Охарактеризовать основные способы размыкания и смыкания (на месте и в движении).

30. Охарактеризовать ОРУ как средство гимнастики. Пояснить особенности ОРУ и их предназначение.

31. Охарактеризовать основные задачи, решаемые разными формами занятий ОРУ. Привести примеры основных форм и охарактеризовать их содержание.

32. Описать правила подбора упражнений при составлении комплексов ОРУ. Привести примеры.

33. Охарактеризовать особенности ОРУ с предметами и на гимнастических снарядах.

34. Охарактеризовать целостный и раздельный методы обучения ОРУ. Описать способы обучения ОРУ «по показу» и «по рассказу».

35. Охарактеризовать комбинированный и раздельный способы обучения ОРУ. Описать различия поточного и обычного способов проведения ОРУ.

36. Какие двигательные умения и навыки формируются в процессе занятий прикладными упражнениями? Описать двигательную структуру прикладных упражнений.

37. На какие группы делятся прикладные упражнения? Описать каждую группу указанных упражнений.

38. Какие двигательные умения формируются при выполнении упражнений в лазании? Какие физические качества развиваются в процессе занятий упражнениями в лазании?

39. Описать технику выполнения различных видов лазания по гимнастической стенке. Какие методы обучения и способы страховки используют на занятиях этими упражнениями?

40. Описать технику выполнения и методику обучения лазанию по канату в три приема.

41. Описать технику выполнения различных видов переноски одного партнера двумя партнёрами.

42. Охарактеризовать упражнения на коне с ручками. Назвать базовые программные элементы и выборочно описать методику обучения.

43. Проанализировать специфику силовых и маховых упражнений на кольцах. Назвать базовые программные элементы в висах и описать методику обучения.

44. Охарактеризовать упражнения общеразвивающего и прикладного характера на брусках. Назвать базовые спортивные элементы программного материала и описать методику их разучивания.

45. Назвать упражнения начальной подготовки, выполняемые на низкой и высокой перекладине на занятиях гимнастикой. Описать методику обучения базовым элементам.

46. Проанализировать технику выполнения упражнений общеразвивающего и прикладного характера на разновысоких брусках. Описать методику обучения базовым спортивным программным элементам.

47. Какие требования к технике выполнения упражнений на бревне обуславливают распределение их на классификационные группы? Охарактеризовать базовые программные элементы на месте (с постоянной опорой) и элементы в движении (со сменой опоры, без фазы полета). Описать методику обучения профилирующим элементам.

48. Охарактеризовать прыжки как средство гимнастики.

49. На какие группы и подгруппы разделяются прыжки? Привести примеры.

50. Охарактеризовать гимнастические прыжки в высоту и в длину с места и с разбега. Назвать основные виды указанных прыжков и описать методику обучения.

51. Перечислить прямые и боковые прикладные опорные прыжки. Описать методику обучения базовым прикладным опорным прыжкам.

52. Описать методику обучения одному базовому спортивному опорному прыжку (на выбор). К какой группе (согласно классификации) он относится?

53. Охарактеризовать акробатические упражнения как средство развития двигательных качеств и формирования двигательных умений и навыков.

54. На какие группы и подгруппы классифицируются акробатические упражнения? Привести примеры.

55. Сформулировать определение понятий «группировка» и «перекат». Назвать разновидности перекатов и описать методику обучения.

56. Сформулировать определение понятия «кувырок». Назвать разновидности кувырков и описать методику обучения кувыркам вперед и назад.

57. Сформулировать определение понятия «полупереворот». Описать методику обучения курбету.

58. Сформулировать определение понятия «переворот». Назвать разновидности переворотов и описать методику обучения перевороту в сторону.

59. Описать методику обучения стойке на голове. Привести примеры способов ее выполнения.

60. Описать методику обучения «мосту» из положения стоя и повороту из «моста» в упор присев.

61.54 Урок гимнастики – как основная форма занятий гимнастикой: структура, задачи по частям, содержание по частям, требования к учителю.

62. Оценка успеваемости на уроках гимнастики.

63. Плотность урока по гимнастике и способы ее регулирования.

64. Способы организации занятий по гимнастике (фронтальный, сменно-групповой круговой, соревновательный и игровой).

65. Требования к проведению урока по гимнастике

66. Методика обучения перемаху согнув ноги и подъему в упор на брусьях разной высоты.

67. Методика обучения перемахам одной ногой вперед и назад на низкой перекладине или нижней жерди брусьев разной высоты.

68. Методика обучения стойке на руках в акробатике.

69. Методика обучения кувыркам вперед или назад в группировке

70. Методика обучения стойке на голове и руках акробатике.

71. Методика обучения прыжку согнув ноги через козла в длину.

72. Методика обучения стойке на лопатках в акробатике

73. Методика обучения кувырку назад прогнувшись через плечо в акробатике

74. Методика обучения лазанию по канату в два или три приема (по выбору студента).

75. Методика обучения соскоку махом вперед на кольцах.

76. Методика обучения соскоку махом назад или вперед на параллельных брусьях (по выбору студента).

77. Методика обучения вскоку с перемахом в сед ноги врозь поперек на бревне.

78. Методика обучения круговому соскоку углом на брусьях разной высоты.

79. Методика обучения висам на кольцах (согнувшись, прогнувшись).

80. Методика обучения равновесиям и поворотам на двух ногах на бревне.