



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«Согласовано»

Школа искусств и гуманитарных
наук

Руководитель ОПОП

Мазитова Н.В.

подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.

(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

« 05 » 07 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

курс 1 , 3 семестр 3 , 4

лекции 36 час.

практические занятия 90 час.

лабораторные работы час.

в том числе с использованием МАО пр. 18 час.

всего часов аудиторной нагрузки 126 час.

в том числе с использованием МАО 48 час.

самостоятельная работа 36 час.

в том числе на подготовку к экзамену час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект семестр

зачет 3 семестр

экзамен 4 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от 05.07.2019 г.

Директор департамента ФКиС Шакирова О.В.

Составитель (ли): к.п.н. Е.А.Мунирова

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ГИМНАСТИКА)»

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» относится к базовой части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов, из них 126 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (36 часов), практические занятия (90 часов), в том числе с использованием МАО (24 часа), самостоятельная работа (90 часов, в том числе 54 часа на подготовку к экзамену). Дисциплина реализуется на 1 курсе во 2 семестре и на 2 курсе в 3 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Спортивная психология и педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры)» и др.

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов:

Введение в гимнастику. История развития гимнастики. Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала. Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям. Обучение строевым упражнениям. Методика обучения ОРУ. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения опорным прыжкам. Методика обучения упражнениям в равновесии. Методика обучения упражнениям в висах и упорах.

Цель освоения дисциплины – овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, связанных с проведением различных форм занятий по гимнастике в общеобразовательных школах, спортивных школах,

учреждениях оздоровительной и лечебной направленности; формирование профессионально значимых качеств будущего специалиста в соответствии с современными требованиями.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать приобретению студентами знаний, умений и навыков в области гимнастики и методике ее преподавания.
2. Содействовать приобретению студентами навыков в области практической деятельности учителя физической культуры
3. Воспитать профессионально-значимые качества личности, которые необходимы для овладения профессией.
4. Развивать физические качества студентов.

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеет двигательными действиями базовых видов спорта, активное применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОПК-2 способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	Знает	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.
	Умеет	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в базовых видах спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеет	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в базовых видах спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
<p>ПК-1 способность использовать основные</p>	Знает	Историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; понятие дидактических

положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии		технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.
	Умеет	Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности.
	Владеет	Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий.
ПК-2 способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знает	Теоретические положения и методические основы учений в области физической культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н.Крестовникова, И.А. Аршавского и других современных ученых.
	Умеет	Понимать и изучать классические и современными научные тексты в области ТМФК. Ориентироваться в истории развития ТМФК как науки, во множестве современных научных положений; Видеть границы и возможности применения основных положений учений в современном процессе физкультурно-спортивной деятельности человека, с различным контингентом занимающихся; Анализировать различные взгляды и позиции ученых других наук в свете основных учений в области физической культуры; Анализировать в общих чертах основные тенденции развития науки и практики в области физической культуры.
	Владеет	Методами распознавания и анализа

		современные проблем физического воспитания и спортивной тренировки в свете основных учений о физической культуре; Навыками конструирования процесса и подбора методик для физкультурно-спортивной деятельности; Методами анализа путей развития основных учений в области физической культуры.
ПК-4 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знает	Принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям, развития физических способностей, организацию проведения учебных и внеучебных форм физической культуры в образовательных учреждениях; анатомо-физиологические и психолого-педагогические основы возрастного развития; технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к проведению различных форм физического воспитания; современную правовую базу и программный материал физического воспитания в образовательных учреждениях.
	Умеет	Планировать нагрузку, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания; использовать при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику; контролировать эффективность решения поставленных задач; Анализировать проведение различных форм физического воспитания.
	Владеет	Приемами составления планирования. Способами рациональной организации учащихся на занятии; способами контроля за нагрузкой, плотностью занятия; способами оценки успеваемости учащихся; приемами оказания помощи и страховки занимающимся; программными двигательными действиями, для осуществления показа их учащимся.

ПК-29 способность планировать оснащение физкультурно- спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем	Знает	Особенности и рабочие параметры оборудования и инвентаря для занятий физическими упражнениями разной категории сложности; условия применения нестандартного оборудования.
	Умеет	Применять адекватные тренажерные устройства и экипировку для решения конкретных рекреационных и оздоровительных задач с учетом особенностей контингента.
	Владеет	Навыками использования технических средств для оказания помощи и страховки обучающихся во время занятий физическими упражнениями.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика базовых видов спорта (гимнастика)» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: лекция-дискуссия; проблемная лекция.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (36 часов)

Раздел 1. Раздел I. Введение в гимнастику (6 ч.)

Тема 1. Гимнастика в Российской системе физического воспитания (2). Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе. Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей.

Тема 2. История происхождения гимнастики от Древнего мира до наших дней (2). Гимнастика у древних народов. Гимнастика в период Средневековья, в эпоху Возрождения и Нового Времени. Становление национальных систем гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики после 1917 г. Становление национальной системы физического воспитания.

Тема 3. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травматизма (2). Основные положения инструкции по ТБ во время занятий в гимнастическом зале. Особенности подготовки мест занятий, расстановки снарядов. Страховка и помощь.

Раздел II. Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала (10 ч)

Тема 4. Общее содержание, формы организации занятий по гимнастике в школе (2). Характерные особенности и задачи урока гимнастики. Общая структура урока гимнастики в школе. Формы организации занятий гимнастики в общеобразовательной школе.

Тема 5. Урок — основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура урока (2). Структура урока и методика проведения отдельных его частей. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль и анализ урока.

Тема 6. Методика планирования учебного материала (2).

Методика составления тематизированной рабочей программы. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала. Методика составления четвертного тематического планирования. Документы планирования для 1-4 классов. Документы планирования для 5-8 классов. Документы планирования для 10-11 классов.

Тема 7. Технология составления плана-конспекта урока гимнастики (2).

Общая структура урока гимнастики. Особенности выбора средств и методов для решения поставленных задач. Методика составления технологической части урока.

Тема 8. Методика организации и проведения контроля знаний, умений и навыков (2). Содержание требований по ЗУН в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Особенности контроля знаний. Критерии оценки умений и навыков отдельных гимнастических элементов и комбинаций.

Раздел III. Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям (18 ч)

Тема 9. Классификация и задачи ОРУ (2). Понятие «ОРУ». Характерные особенности и задачи ОРУ. Формирование правильной осанки. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развитие физических качеств. Классификация ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для мышц всего тела.

Тема 10. Положения ног, рук, туловища. Основные движения (2). Положение кисти и движения ею. Положение и движения ими. Положения ног и движения ими. Приседы. Выпады. Наклоны. Седы и положения лежа. Упоры (смешанные). Равновесия. Мосты. Упражнения с предметами. Симметричные положения с палкой. Нессимметричные положения с палкой.

Тема 11. Правила записи ОРУ (2). Основные формы записи гимнастических упражнений. Порядок записи ОРУ. Правила сокращения в гимнастической терминологии. Терминологическая и графическая запись ОРУ. Методика составления комплекса ОРУ.

Тема 12. Методика обучения строевым упражнениям (4). Понятие и характерные особенности строевых упражнений. Основные подгруппы строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Предварительные и исполнительные команды. Методические приемы для обучения ОРУ.

Тема 13. Строевые упражнения в I — XI классах (4). Содержание Комплексной программы. Содержание материала для 1-4 классов. Содержание материала для 5-9 классов. Содержание материала для 10-11 классов.

Тема 14. Методика обучения ОРУ (4). Способы обучения ОРУ: по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям, игровой способ. Способы проведения ОРУ: отдельный способ, поточный способ, проходной способ, круговой способ.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

2 семестр

Раздел IV. Обучение строевым упражнениям (8 ч)

Тема 15. Строевые упражнения, изучаемые по программе начальных классов (О.С., стойка ноги врозь, построение в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на поднятые в стороны руки и др.) — 4 ч.

Тема 16. Строевые упражнения, изучаемые по программе V-IX классов (перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением, строевой шаг, изменение длины шага и др.); строевые упражнения, изучаемые по программе X-XI классов (поворот кругом в движении, перестроение из одного круга в два, в три и др.) — 4 ч.

Раздел V. Обучение ОРУ(12 ч)

Тема 17. Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки (2).

Тема 18. Комплексы Ору без, предметов для раздельного способа проведения; комплексы упражнений для проходного способа проведения (2).

Тема 19. Комплексы ОРУ со скакалками; Комплексы Ору с гимнастическими палками (2).

Тема 20. Упражнения хореографии (2).

Тема 21. Комплекс ОРУ с обручами (2).

Тема 22. Комплексы ОРУ с использованием гимнастических скамеек и гимнастической стенки (2).

Раздел VI (а). Методика обучения акробатическим упражнениям (8 ч).

Тема 23. Акробатические упражнения, изучаемые по программе начальных классов (группировка, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад в группировке и др.) — 4 ч.

Тема 24. Акробатические упражнения, изучаемые по программе V-IX классов (из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный Кувырок вперед и др.) — 4 ч.

Раздел VII (а). Методика обучения опорным прыжкам (8 ч).

Тема 25. Простые прыжки в I-IV классах (прыжки через длинную скакалку, прыжки с высоты,, прыжки через короткую скакалку, прыжки через короткую скакалку вращением назад и др.) — 4 ч.

Тема 26. Опорные прыжки в V — IX классах (прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь через коня - техника разбега, наскока на мостик, толчка руками, приземления) — 4 ч.

Раздел VIII. Методика обучения упражнениям в равновесии (6 ч).

Тема 27. Упражнения в равновесии в начальных классах (2 ч).

Тема 28. Упражнения в равновесии в 5 — 11 классах (4 ч).

Раздел IX (а). Методика обучения упражнениям в висах и упорах

(10 ч).

Тема 29. Висы и упоры в I-IV классах (лазание по наклонно поставленным скамейкам, по гимнастической стенке, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов; висы стоя, висы лежа, висы (простые), подтягивание из вися (из вися лежа) на перекладине, упражнения в смешанных и простых висях (на гимнастической скамейке, бревне, коне), упражнения в смешанных упорах, лазание по канату на: согнутых руках с захватом руками скрестно, перелазание через бревно высотой 90 см, лазание по канату в три приема) – 4 ч.

Тема 30. Висы и упоры в V-IX классах (на перекладине: вис прогнувшись, упор ноги врозь одной и соскок перемахом другой с поворотом на 90, упор сзади, из упора соскок махом назад, подъем переворотом махом одной, толчком другой, т.с. толчком двумя; брусья: упор на предплечьях, на руках, сед ноги врозь, сед на бедре, размахивание в упоре на предплечьях, в упоре на руках, ч размахивание в упоре, из размахивания в упоре соскок назад, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, из размахивания в п упоре на предплечьях махом назад в сед ноги врозь и др.) — 6 ч.

3 семестр

Раздел X. Методика выполнения реферативных работ по технологиям ФСД (гимнастика) — 4 ч.

Тема 31. Этапы выполнения, содержание и правила оформления реферативных работ (к/р). Условия оценивания к/р (2 ч).

Тема 32. Тематика рефератов. Работа с литературными источниками (2 ч).

Раздел XI. Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики (8 ч).

Тема 33. Атлетическая гимнастика (2 ч).

Тема 34. Аэробика, шейпинг, стретчинг (2 ч).

Тема 35. Восточные системы, гимнастики (китайская система физических упражнений, хатха-йога и др.) — 4 ч.

Раздел VI (б). Методика обучения акробатическим упражнениям

(10 ч).

Тема 36. Акробатические упражнения, изучаемые по программе X-XI (кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону кувырок назад через стойку на руках с помощью, курбет, рандат и др., комбинации и др.) — 10 ч.

Раздел IX (б). Методика обучения упражнениям в висах и упорах (8 ч).

Тема 37. Висы и упоры в X-XI классах (на высокой перекладине: из виса подъем силой в упор, из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор; лазание по канату без помощи ног; брусья: из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь стойка на плечах силой, из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад, упор углом, соскок – махом вперед (углом) вправо (влево) из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь) ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на предплечьях махом назад в сед ноги врозь и др.) — 6 ч.

Раздел VII (б). Методика обучения опорным прыжкам (8 ч).

Тема 38. Опорные прыжки в X-XI классах: прыжок через козла и коня ноги врозь в ширину и длину, прыжок боком, углом и др. — 8 ч.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение в гимнастику	ОПК-2	Знать: Особенности подготовки мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики; характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе; структуру урока гимнастики и методику проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока; методику обучения ОРУ и строевым упражнениям; Методику обучения акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, упражнениям в висах и упорах, упражнениям в равновесии.	УО-1 Собеседование	№ вопросов к зачету 1-7, 12-14, 18, 19
2	Раздел II. Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала	ПК-1	Знать: Методику организации и проведения контроля знаний, умений и навыков.	УО-1 Собеседование	№ вопросов к зачету 1-2, 8-12
			Уметь: Выполнять гимнастические упражнения, которые содержатся в Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательных школ: акробатические упражнения; опорные прыжки; упражнения в висах и упорах (перекладина, брусья, разновысокие брусья, канат, шест, кольца, бревно, конь); выполнять четко и красиво ОРУ, строевые упражнения; методически грамотно проводить урок гимнастики.	УО-1 Собеседование	
			Владеть: Основными средствами и методами обучения гимнастике с основами акробатики.	УО-3 Доклад	
3	Раздел III. Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям	ПК-2	Знать: Методику планирования учебного материала; источники пополнения научно-методических знаний; способы интерпретации педагогического и научного опыта; моделирование и проектирование педагогических систем и	УО-1 Собеседование	№ вопросов к зачету 5, 6-10

			технологий.		
			Уметь: Планировать учебный материал: составлять четвертной план; план-график прохождения учебного материала, план-конспект урока.	УО-1 Собеседование	
			Владеть: Современными педагогическими методами (обучения и воспитания); новейшими педагогическими технологиями.	УО-3 Доклад	

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта / Под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б. Изд. «Советский спорт». 2014 – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Под. ред. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Изд. «Советский спорт». 2014 – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909

Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов, 2012. – 128 с.

2. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика в школе: Методическое пособие для ВУЗов. М.: Физическая культура, 2008. – 144 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9137 (дата обращения 03.10.2015).
3. Земсков, Е.А. Гимнастика: Типология уроков физической культуры в школе. М.: Физическая культура, 2008. – 192 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143. (дата обращения 03.10.2015).
4. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142. дата обращения 03.10.2015).

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций.

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- гимнастический зал, гимнастические снаряды: маты, бревно, перекладина, параллельные брусья, гимнастический конь, инвентарь для ОРУ.

- компьютерный класс;

- мультимедийная аудиторию, оборудованную интерактивной доской;



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)»

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

профиль – «медицинское и фармакологическое обеспечение спорта высших
достижений»

Форма подготовки очная

Владивосток

2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(34 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	Сентябрь 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Значение и особенности гимнастической терминологии»	5	Индивидуальное и групповое собеседование (УО-1)
2	Октябрь 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Цели и задачи гимнастики»	5	
3	Ноябрь 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Разработка и реализация общеразвивающих упражнений»	6	
4	Декабрь 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Способы и принципы оценивания в гимнастики»	6	
5	Февраль 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Функциональная терминология в гимнастике»	6	
6	Март 4 неделя	Прохождение теста по теме: «Средства и методы гимнастики»	6	

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)» является подготовка к устным опросам (УО-1) и работа с тестами (ПР-1).

ПР-1 (Практическая работа) - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тематическое содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа 1

Вариант 1

1. Что означает слово «термин»? Для чего необходима гимнастическая терминология?

2. Выбрать правильное определение термину «присед»:

- 1) приседание, выполняемое на половину амплитуды;
- 2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- 3) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- 4) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

3. Курбет – это (выбрать правильный ответ)...

- 1) переворот назад толчком двумя поочередно;
- 2) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;
- 3) прыжок с рук на ноги;
- 4) прыжок со снаряда.

4. Опишите гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях.

Вариант 2

1. В чем состоит специфика гимнастической терминологии?

2. Что означает понятие «сед» в гимнастической терминологии?
(выбрать правильный ответ)

- 1) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- 2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- 3) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;

4) все ответы верны; 5) все ответы не верны.

3. Курбет – это ...

- 1) переворот назад толчком двумя поочередно;
- 2) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;
- 3) прыжок с рук на ноги;
- 4) прыжок со снаряда.

4. Опишите гимнастическую комбинацию на перекладине.

Вариант 3

1. В чем состоит главный принцип гимнастической терминологии?

2. Что означает понятие «равновесие» в гимнастической терминологии?

(выбрать правильный ответ)

- 1) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;
- 2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- 3) сед с предельно разведенными ногами в стороны; туловище вертикально; руки в стороны;
- 4) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.
- 5) все ответы верны; б) все ответы не верны.

3. Какое значение имеет знак препинания «тире» (-) при записи упражнений?

4. Опишите гимнастическую комбинацию на разновысоких брусьях.

Вариант 4

1. Раскройте основные требования к гимнастической терминологии?

2. Вис – это

- 1) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- 2) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;

3) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;

4) способ, с помощью которого учащийся держится за гимнастический снаряд, удерживает предметы или партнера.

3. В каком случае ставится знак препинания «запятая» (,) при записи упражнений?

4. Опишите акробатическую комбинацию.

Вариант 5

1. В чем состоит главное отличие между обычной речью к гимнастической терминологией (выбрать правильный ответ)?

2. Упор – это ...

1) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;

2) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;

3) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;

4) такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

3. Когда ставится союз «и» при записи упражнений?

4. Опишите гимнастическую комбинацию на бревне.

Вариант 6

1. Чем обусловлено развитие гимнастической терминологии?

2. Что означает понятие «мах» в гимнастической терминологии?

1) колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда;

2) колебательные движения отдельных частей тела относительно других;

3) колебательные движения тела вместе со снарядом.

4) круговое движение тела через голову с промежуточной опорой.

3. Когда ставится предлог «с» при записи упражнений?

4. Опишите комбинацию на гимнастических кольцах.

Вариант 7

1. Для чего на учебных и учебно-тренировочных занятиях необходимо пользоваться гимнастической терминологией?

2. Что означает понятие «размахивание» в гимнастической терминологии?

3. Какова первоначальная последовательность обучения строевым упражнениям? (выбрать правильный ответ)

1) упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях – размыкания, смыкания;

2) упражнения в закругленных направлениях – упражнения на месте – упражнения в прямых направлениях;

3) упражнения на месте – упражнения в движении – размыкания, смыкания;

4) размыкания, смыкания - упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях.

4. Опишите восьмерку в вольных упражнениях.

Вариант 8

1. За счет чего обеспечивается доступность гимнастической терминологии?

2. Что означает понятие «рондат» в гимнастической терминологии?

1) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;

2) полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову;

3) переворот назад толчком двумя поочередно;

4) прыжок с рук на ноги.

3. Что означает понятие «фланг»?

4. Опишите комбинацию на гимнастическом коне.

Самостоятельная работа 2

1. Назовите основные задачи урока гимнастики школе.

- 1) образовательные, воспитательные, социализирующие;
- 2) оздоровительные, воспитательные, развивающие;
- 3) образовательные, оздоровительные, развивающие;
- 4) развивающие, образовательные, воспитательные, оздоровительные.

2. В каком случае необходимо проводить инструктаж по ТБ на уроках гимнастики?

- 1) на водном уроке полугодия;
- 2) на водном уроке учебной четверти;
- 3) на каждом уроке;
- 4) в начале каждой темы (раздела).

3. Методика - это ...

- 1) логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающие объективные закономерности развития природы и общества;
- 2) совокупность способов проведения какой-либо работы;
- 3) описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности.

4. Что подразумевает посменный способ организации учащихся на уроке?

- 1) выполняется одно и тоже задание по сменнам;
- 2) учащиеся выполняют одно и тоже задание на одинаковых снарядах;
- 3) учащиеся распределены по группам;
- 4) применяется для комплексного развития физических качеств, преимущественно в старших классах.

5. Продолжительность основной части урока составляет (мин.)...

1) 25 - 35; 2) 35 - 40; 3) 20 – 30; 4) 25 – 30.

6. Назовите задачу основной части урока.

- 1) подготовка организма к предстоящей деятельности;
- 2) восстановление организма до исходного уровня;
- 3) формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков;
- 4) подготовка организма учащихся к предстоящей работе.

7. Назовите задачу подготовительной части урока ...

- 1) восстановление организма до исходного уровня;
- 2) формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения: овладение школой движений;
- 3) восстановление организма до исходного уровня;
- 4) развитие волевых и физических качеств;

8. Кто из учащихся должен находится во главе колонны при движении по залу ...

- 1) самый высокий ученик;
- 2) самый низкорослый ученик;
- 3) физорг группы;
- 4) ученик, способный сохранять определенный темп передвижения.

9. В каком месте должен находится учитель в момент передвижения класса в обход по залу, чтобы наблюдать весь класс?

- 1) в центре (двигаясь на встречу классу);
- 2) в углу зала;
- 3) впереди колонны;

10. Какие игры необходимо проводить в заключительной части урока?

- 1) на развитие физических качеств;
- 2) эстафеты;
- 3) игры с применением разнообразного инвентаря;
- 4) на внимание.

Самостоятельная работа 3

1. Назовите педагогическую классификацию ОРУ?

- 1) подготовительные, развивающие, подводящие, имитационные;
- 2) подготовительные, подводящие, развивающие;
- 3) развивающие, подготовительные, имитационные;
- 4) упражнения: для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела.

2. Что входит в классификацию ОРУ по анатомическому признаку?

- a. подготовительные, подводящие, развивающие;
- b. развивающие, подготовительные, имитационные;
- c. упражнения: для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела;
- d. подготовительные, развивающие, подводящие, имитационные.

3. Какие задачи решаются с помощью ОРУ?

- 1) формирование правильной осанки;
- 2) укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) все вышеперечисленные задачи.

4. Основная задача уроков физической культуры в начальных классах заключается в ...

- 1) формировании школы движений;
- 2) развитии физических качеств;
- 3) обучении детей строевым упражнениям;
- 4) обучении гимнастическим элементам на снарядах.

5. Какой способ организации учащихся применяется при проведении ОРУ на месте?

- 1) групповой;
- 2) посменный;
- 3) фронтальный;
- 4) круговой тренировки.

6. Какой наиболее эффективный способ комплексного развития физических качеств?

- 1) круговой тренировки;
- 2) поточный;
- 3) поточно-групповой.
- 4) фронтальный.

7. Какой способ применяется при работе класса одновременно на нескольких снарядах?

- 1) поточно-групповой;
- 2) круговой тренировки;
- 3) групповой;
- 4) посменный.

8. Назовите норму нагрузки по ЧСС при проведении уроков физической культуры.

- 1) 100 - 140; 2) 80 - 120; 3) 140 – 180; 4) 120 - 160.

9. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на начальном этапе (создание представления об изучаемом упражнении)?

- 1) целостного упражнения;
- 2) словесный и метод показа;
- 3) подводящих упражнений;
- 4) метод расчлененного разучивания.

10. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания?

- 1) словесный и метод показа;
- 2) методы целостного и расчлененного разучивания;
- 3) метод решения частных двигательных задач;
- 4) метод программированного обучения.

11. Какие методы применяются для обучения гимнастическим упражнениям на этапе совершенствования?

- 1) подводящих упражнений;
- 2) словесный и метод показа;
- 3) стандартного, переменного упражнения, игровой и соревновательный;
- 4) метод целостного упражнения, метод разучивания по частям.

12. Назовите три основных физических качества, которые развивает гимнастика?

- 1) сила, ловкость, быстрота;
- 2) ловкость, сила, выносливость;
- 3) сила, ловкость, гибкость;
- 4) выносливость, гибкость, ловкость.

Самостоятельная работа 4

1. Какие ошибки считаются мелкими в гимнастике?

- 1) наблюдается несущественное отклонение от безукоризненного исполнения;
- 2) искажение упражнения, которое граничит с невыполнением;
- 3) значительное отклонение от безукоризненного исполнения;
- 4) отклонение от эталонного исполнения настолько велико, что становится невозможным определить, какой элемент получился.

2. Какая ошибка считается «ошибкой невыполнения»?

- 1) значительное отклонение от безукоризненного исполнения;
- 2) наблюдается несущественное отклонение от безукоризненного исполнения;
- 3) искажение упражнения, которое граничит с невыполнением;
- 4) отклонение от эталонного исполнения настолько велико, что становится невозможным определить, какой элемент получился.

3. Сколько баллов снимают на соревнованиях по спортивной гимнастике за выполнение упражнения со средней ошибкой?

- 1) 0,1 б; 2) 0,2; 3) 0,3 б; 4) 0,4 б.

4. Оценка «5» (отлично) ставится за выполнение упражнения легко, четко, уверенно с допуском ... ошибок?

- 1) мелких; 2) грубых; 3) средних; 4) средних и грубых.

5. Оценка «4» (хорошо) ставится за исполнение упражнения с допуском ... ошибок?

- 1) грубых; 2) мелких; 3) средних; 4) ошибки невыполнения;

6. Оценка «3» (удовлетворительно) ставится за выполнение упражнения с допуском ... ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка?

1) ошибки невыполнения; 2) мелких; 3) средних; 4) грубых;

7. Какой документ планирования учебного процесса составляется первоначально?

- 1) План-конспект урока;
- 2) Тематизированная рабочая программа;
- 3) Годовой план-график распределения учебного материала;
- 4) Тематическое планирование (планирование учебного материала).

8. На основании какого документа составляется план-конспект урока?

- 1) Годовой план-график распределения учебного материала;
- 2) Тематическое планирование (планирование учебного материала);
- 3) Комплексная программа физического воспитания.

Самостоятельная работа 5

1. Что означает термин «присед»?

- 1) приседание, выполняемое на половину амплитуды;
- 2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- 3) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- 4) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

2. Что означает понятие «сед» в гимнастической терминологии?

- 1) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- 2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;

3) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами.

3. Что означает понятие «равновесие» в гимнастической терминологии?

1) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;

2) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;

3) сед с предельно разведенными ногами в стороны; туловище вертикально; руки в стороны;

4) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

4. Вис – это

1) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;

2) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;

3) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;

4) способ, с помощью которого учащийся держится за гимнастический снаряд, удерживает предметы или партнера.

5. Упор – это ...

1) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;

2) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;

3) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;

4) такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

6. Что означает понятие «мах» в гимнастической терминологии?

- 1) колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда;
- 2) колебательные движения отдельных частей тела относительно других;
- 3) колебательные движения тела вместе со снарядом.
- 4) круговое движение тела через голову с промежуточной опорой.

7. Что означает понятие «размахивание» в гимнастической терминологии?

- 1) колебательные движения отдельных частей тела относительно других;
- 2) колебательные движения тела вместе со снарядом;
- 3) полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову;
- 4) колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда.

8. Что означает понятие «рондат» в гимнастической терминологии?

- 1) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;
- 2) полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову;
- 3) переворот назад толчком двумя поочередно;
- 4) прыжок с рук на ноги.

9. Фляк – это ...

- 1) прыжок с рук на ноги;
- 2) полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову;
- 3) переворот назад толчком двумя поочередно;
- 4) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;

10. Курбет – это ...

- 1) переворот назад толчком двумя поочередно;

- 2) переворот вперед с разбега с поворотом кругом;
- 3) прыжок с рук на ноги;
- 4) прыжок со снаряда.

11. Какое значение имеет знак препинания «тире» (-) при записи упражнений?

- 1) когда необходимо показать очередность элемента в комбинации без паузы;
- 2) ставится между элементами в комбинации, где возможна пауза;
- 3) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего.

12. В каком случае ставится знак препинания «запятая» (,) при записи упражнений?

- 1) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
- 2) между элементами в комбинации, где возможна пауза;
- 3) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего;
- 4) показывает очередность выполнения элемента в комбинации без паузы.

13. Когда ставится союз «и» при записи упражнений?

- 1) между элементами в комбинации, где возможна пауза, позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
- 2) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего;
- 3) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
- 4) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего.

14. Когда ставится предлог «с» при записи упражнений?

- 1) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего;
- 2) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
- 3) между элементами в комбинации, где возможна пауза позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
- 4) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего.

15. Что означает понятие «фронт»?

- 1) строй, в котором учащиеся размещены в затылок друг к другу;
- 2) сторона строя, в котором учащиеся обращены лицом;
- 3) расстояние между учащимися в глубину;

16. Что означает понятие «интервал»?

- 1) сторона строя, в котором учащиеся обращены лицом;
- 2) строй, в котором учащиеся размещены в затылок друг к другу;
- 3) расстояние по фронту между учащимися в шеренге;
- 4) правая и левая оконечность строя.

17. Что означает понятие «дистанция»?

- 1) расстояние между учащимися в глубину (стоя в колонне);
- 2) строй, в котором учащиеся размещены в затылок друг к другу;
- 3) сторона строя, в котором учащиеся обращены лицом;
- 4) расстояние по фронту между учащимися в шеренге.

18. При подаче команды «два шага - вправо» необходимо ...

- 1) сделать поворот в правую сторону и два шага вперед;
- 2) без поворота сделать два приставных шага;

3) возможны оба варианта.

Самостоятельная работа 6

1. Какова первоначальная последовательность обучения строевым упражнениям?

- 1) упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях – размыкания, смыкания;
- 2) упражнения в закругленных направлениях – упражнения на месте – упражнения в прямых направлениях;
- 3) упражнения на месте – упражнения в движении – размыкания, смыкания;
- 4) размыкания, смыкания - упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях.

2. С какого элемента начинается обучение акробатике в I классе?

- 1) кувырок вперед; 2) стойка на лопатках;
- 3) кувырок назад; 4) группировка.

3. Какой элемент является подводящим для разучивания рондата?

- 1) кувырок вперед; 2) переворот в сторону; 3) кувырок назад; 4) мост.

4. В какую часть гимнастического мостика необходимо ставить стопы?

- 1) 12 – 15 см от дальнего края мостика;
- 2) 12 – 15 см от ближнего края мостика;
- 3) в середину мостика.

5. Какой вид прыжков разучивают на уроках гимнастики с основами акробатики в I классе?

- 1) прыжки через короткую скакалку с вращением назад и прыжки с высоты;
- 2) прыжок ноги врозь через козла и согнув ноги через козла;

3) прыжки через длинную скакалку и прыжки с высоты.

6. На какой высоте устанавливаются гимнастических козел в IV классе?

1) 90-120 см; 2) 80-100 см; 3) 60-80 см; 4) 120-140 см.

7. Какое упражнение является поводящим, для обучения опорному прыжку согнув ноги?

- 1) ноги врозь через козла;
- 2) ноги врозь через коня;
- 3) вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину;
- 4) прыжок боком через коня в ширину.

8. Какой элемент разучивают первоначально?

- 1) лазание по канату в три приема;
- 2) лазание по канату в три приема;
- 3) лазание по канату без помощи рук;
- 4) лазание по шесту.

9. Какое упражнение является подводящим для разучивания подъема разгибом на брусках?

- 1) подъем с переворотом;
- 2) подъем разгибом на кольцах;
- 3) подъем разгибом на перекладине;
- 4) подъем разгибом назад на перекладине.

10. Какое упражнение является подводящим для разучивания курбета?

- 1) стойка на лопатках; 2) стойка на голове;
- 3) кувырок вперед; 4) стойка на руках.

11. Какой способ организации учащихся на уроке наиболее эффективен для проведения упражнений в висах и упорах?

- 1) круговой тренировки; 2) фронтальный;
- 3) групповой; 4) посменный.

12. В каком положении находится учащийся, при выполнении виса прогнувшись?

- 1) тело согнуто в тазобедренных суставах, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые;
- 2) вниз головой, тело слегка прогнувшись, руки прямые;
- 3) из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения;
- 4) из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

При самостоятельной работе по подготовке к *устному опросу* необходимо ознакомиться с темой и списком вопросов по теме. Повторите лекционный материал по теме, отметьте «проблемные» точки. Определите необходимую литературу из *рекомендованной к курсу*, можно воспользоваться источниками в интернет. При работе с источниками, учебниками и методическими пособиями, выполняйте общие рекомендации, по работе с литературой.

Студент должен быть готов ответить на поставленные вопросы, аргументировать свой вариант ответа, ответить на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. После окончания опроса оценить степень правильности своих ответов, уяснить суть замечаний и комментариев преподавателя. В рамках данной дисциплины особое внимание необходимо уделить типам рациональности, логике научного исследования,

методологическим особенностям научного исследования, способам согласования методологических характеристик.

Требования к устному ответу

1. Развернутый ответ должен быть полным структурно: состоять из вступления, основной части, включающей в себя изложение материала, примеров, их обоснование, и концовки.

2. Начало и концовка должны соответствовать теме высказывания.

3. Ответ должен быть полным, т.е. освещать все сформулированные вопросы.

4. Иллюстративная часть должна быть представлена полно и правильно. Примеры приводятся в соответствии с темой устного ответа. Примеров должно быть достаточное количество, чтобы проиллюстрировать каждое положение.

5. Объяснение примеров нельзя признать полным и правильным, если анализ конкретного примера подменен указаниями общего характера.

6. Необходимо следовать за тем, чтобы ответ не был перегружен лишней информацией, не имеющей отношения к теме.

7. Ответ должен быть последовательным и связным.

8. Говорить следует в таком темпе и настолько громко, чтобы все было понятно, чтобы классу было комфортно воспринимать ответ; не следует забывать о логическом ударении на особо важных словах.

9. Необходимо избегать длинных неоправданных пауз, т.к. они мешают восприятию речи, а в важных фрагментах ответа делать паузы, дающие возможность осмыслить сказанное.

При подготовке **доклада** необходимо:

- выбрать тему;
- подобрать необходимую литературу по теме и глубоко изучить ее;
- обдумать и составить подробный план;
- выделить основные положения в изучаемых источниках;

- подтвердить выдвигаемые положения примерами из текста;
- подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых в источниках положений;
- сопоставить рассматриваемые в литературе факты, выделить в них общее и особенное, обобщить изученный материал в соответствии с намеченным планом;
- сделать выводы;
- подготовить необходимые к работе личные наблюдения, примеры, иллюстрации.

При работе над докладом студент, помимо рекомендуемой литературы, должен самостоятельно подобрать другие источники по выбранной им теме.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы (устный ответ / доклад)

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в

содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)»

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
профиль – «медицинское и фармакологическое обеспечение спорта высших
достижений»

Форма подготовки очная

Владивосток

2015

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта
(Гимнастика)»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОПК-2. Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	Знает	<p>Особенности подготовки мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики; характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе; структуру урока гимнастики и методику проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока; методику обучения ОРУ и строевым упражнениям; Методику обучения акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, упражнениям в висах и упорах, упражнениям в равновесии.</p>
	Умеет	<p>Применять на практике передовой педагогический опыт; Выполнять гимнастические упражнения, которые содержатся в Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательных школ: акробатические упражнения; опорные прыжки; упражнения в висах и упорах (перекладина, брусья, разновысокие брусья, канат, шест, кольца, бревно, конь); выполнять четко и красиво ОРУ, строевые упражнения; методически грамотно проводить урок гимнастики.</p>
	Владеет	<p>Навыками технологией планирования учебного материала, умениями оказания страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.</p>
<p>ПК-1 Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p>	Знает	<p>Методику организации и проведения контроля знаний, умений и навыков.</p>
	Умеет	<p>Осуществлять педагогический контроль и анализ урока; Оценивать технику выполнения строевых, ОРУ, вольных, гимнастических элементов и комбинаций.</p>
	Владеет	<p>Основными средствами и методами обучения гимнастике с основами акробатики.</p>
ПК-2	Знает	<p>Методику планирования учебного материала;</p>

Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры		источники пополнения научно-методических знаний; способы интерпретации педагогического и научного опыта; моделирование и проектирование педагогических систем и технологий.
	Умеет	Планировать учебный материал: составлять четвертной план; план-график прохождения учебного материала, план-конспект урока.
	Владеет	Современными педагогическими методами (обучения и воспитания); новейшими педагогическими технологиями.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение в гимнастику	ОПК-2	Знать: Особенности подготовки мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики; характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе; структуру урока гимнастики и методику проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока; методику обучения ОРУ и строевым упражнениям; Методику обучения акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, упражнениям в висах и упорах, упражнениям в равновесии.	УО-1 Собеседование	№ вопросов к зачету 1-7, 12-14, 18, 19
2	Раздел II. Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала	ПК-1	Знать: Методику организации и проведения контроля знаний, умений и навыков.	УО-1 Собеседование	№ вопросов к зачету 1-2, 8-12
			Уметь: Выполнять гимнастические упражнения, которые содержатся в Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательных школ: акробатические упражнения; опорные прыжки; упражнения в висах и упорах (перекладина, брусья, разновысокие брусья, канат, шест, кольца, бревно, конь); выполнять четко и красиво ОРУ, строевые упражнения; методически грамотно проводить урок гимнастики.	УО-1 Собеседование	
			Владеть: Основными средствами и методами обучения гимнастике с основами акробатики.	УО-3 Доклад	
3	Раздел III. Методика	ПК-2	Знать: Методику планирования учебного материала; источники	УО-1 Собесед	№ вопросов

обучения ОРУ и строевым упражнениям	пополнения научно-методических знаний; способы интерпретации педагогического и научного опыта; моделирование и проектирование педагогических систем и технологий.	ование	к зачету 5, 6-10
	Уметь: Планировать учебный материал: составлять четвертной план; план-график прохождения учебного материала, план-конспект урока.	УО-1 Собеседование	
	Владеть: Современными педагогическими методами (обучения и воспитания); новейшими педагогическими технологиями.	УО-3 Доклад	

Содержание методических рекомендаций, определяющих процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» проводится в форме контрольных мероприятий (собеседования и докладов, экспертного оценивания техники выполнения гимнастических элементов и комбинаций) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Характеристика (УО-1) собеседования

УО-1 собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

ПР-1 Практическая работа - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и

умений обучающегося

Вопросы для текущей аттестации (УО-1) собеседования

1. Роль и место гимнастики в системе физического воспитания современной России.
2. Методика проведения подготовительной части урока. Составить комплекс ОРУ без предметов.
3. История происхождения гимнастики.
4. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.
5. Виды гимнастики и их классификация.
6. Методика проведения основной части урока.
7. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила страховки и самостраховки.
8. Методика проведения заключительной части урока.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Способы организации учащихся на уроке.
11. Общая структура урока гимнастики.
12. Основные гимнастические термины (название основных положений и движений, термины на гимнастических снарядах).
13. Особенности развития физических качеств на уроках гимнастики.
14. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
15. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.
16. Методика развития силы средствами гимнастики.
17. Гимнастическая терминология. Основные правила записи гимнастических упражнений.
18. Методика развития гибкости на уроках гимнастики.
19. Особенности обучения строевым упражнениям.
20. Методика развития координации движений.

21. Способы регулирования физической нагрузки на уроках гимнастики.
22. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов.
23. Подготовка учителя к уроку гимнастики.
24. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
25. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.
26. Составить комплекс упражнений с гантелями.

Критерии оценки (устный ответ)

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации,

провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Характеристика (УО-3) Доклад / сообщение

(УО-3) доклад / сообщение - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы

Вопросы для текущей аттестации (УО-3) Доклад / сообщение

1. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
2. История гимнастики от древнего мира до наших дней.
3. Великие отечественные гимнасты и настоящего.
4. Гимнастическая терминология. Правила записи упражнений.
5. Урок — основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура урока и методика проведения отдельных его частей.
6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила страховки и самостраховки.
7. Методика планирования учебного материала.
8. Технология составления плана-конспекта урока гимнастики.
9. Методика организации и проведения контроля знаний, практических умений и навыков, физической подготовленности.
10. Особенности обучения строевым упражнениям.

- 11.Методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ).
- 12.Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
- 13.Влияние ОРУ на состояние здоровья и физический статус человека.
Составить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.
- 14.Правила записи ОРУ. Применение различных предметов 1 при выполнении разминки.
- 15.Атлетическая гимнастика. Комплексы ОРУ с отягощениями (гантелями, экспандером и др.).
- 16.Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики.
- 17.Методика обучения акробатическим упражнениям.
- 18.Методика обучения опорным прыжкам.
- 19.Особенности обучения упражнениям в висах и упорах.
- 20.Специфика обучения упражнениям в равновесии.
- 21.Обучение и тренировка гимнастов.
- 22.Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Критерии оценки устного доклада

100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** во 2 семестре (по результатам прохождения тестов в рамках самостоятельной работы) и **экзамена** в 3 семестре

Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Характеристика экзамена

экзамен - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Нетрадиционные виды двигательной активности (шейпинг, стретчинг, хатха-йога, ушу и т.д.).
2. Составить комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек.
3. Методика обучения акробатическим упражнениям в школе.
4. Составить комплекс ОРУ в парах.
5. Методика обучения опорным прыжкам.
6. Составить комплекс ОРУ со скакалками.
7. Основные положения рук, ног, туловища и движения ими.
8. Методика проведения эстафет с элементами гимнастических упражнений.
9. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
10. Технология составления плана-конспекта урока гимнастики.
11. Особенности методики обучения юных гимнастов.
12. Оценка качества выполнения гимнастических упражнений и комбинаций на соревнованиях.
13. Виды соревнований по гимнастике. Подготовка к проведению соревнований (положение, заявка, организационные мероприятия).
14. Гимнастика в режиме школьного дня (физкультминутки, физкультпаузы, спортивные перемены и т.д.).

Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине «Методология научных исследований»

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

100-86	<i>«зачтено»/ «отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций (ОК-1, 8, 9 ОПК-3, 5) исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	<i>«зачтено»/ «хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 ...	<i>«зачтено»/ «удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«не зачтено»/ «неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.