

РК – 1. Письменная контрольная работа

1. Законспектировать следующие темы:

1.1. Характеристики техники физических упражнений:

- элементарные (временные, пространственные, динамические (силовые));
- комплексные (пространственно-временные, динамо-временные (ритм));
- обобщенные (качественные).

1.2 двигательные ошибки

❖ Определение понятия;

❖ Классификация ошибок (грубые, значительные, незначительные; существенные, несущественные; типичные, нетипичные; стабильные, нестабильные; автоматизированные, неавтоматизированные); локальные (местные), комплексные).

Раскрыть все перечисленные типы ошибок.

❖ Причины возникновения.

❖ Меры предупреждения.

❖ Способы исправления.

1.3. Физическая нагрузка:

- понятие, стороны нагрузки;
- компоненты нагрузки (объем, интенсивность и отдых), их характеристика.

1.4. Методы совершенствования двигательных (физических) способностей:

- классификация;
- общая характеристика методов (повторного, интервального, равномерного, переменного, кругового, игрового, соревновательного, сенсорного/сенсомоторного);
- требования к выбору методов.

1.5. Общая характеристика двигательных (физических) способностей (кратко):

❖ Скоростных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

❖ Собственно-силовых способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

❖ скоростно-силовых способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

❖ Координационных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

❖ Выносливости (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

❖ Гибкости (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; средства и методы совершенствования).

2. Знать наизусть:

2.1. Понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое упражнение», «техника физических упражнений».

2.2. Таблицу структуры (последовательности) процесса обучения двигательному действию

2.3. «Шаги» (последовательность) конкретизации общей образовательной задачи в уроке физической культуры – пять «шагов»

По результатам РК 1 студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

0 баллов – не получены ответы

2 балла – неполно раскрыта тема контрольной работы, логичность и последовательность изложения нарушены; допущены ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов, имеются ошибки в оформлении ссылок, таблиц, рисунков, библиографии, отсутствует авторская позиция.

3 балла – неполно раскрыта тема контрольной работы, логичность и последовательность изложения имеют нарушения; допущены ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов, ссылок, библиографии.

4 балла - неполно раскрыта тема контрольной работы, логичность и последовательность изложения имеют нарушения; допущены ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов, ссылок.

5 баллов – раскрыта тема контрольной работы, но логичность и последовательность изложения имеют нарушения; допущены ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.

6 баллов – раскрыта тема контрольной работы, но допущены ошибки в оформлении контрольной работы, несколько нарушена логичность и структура работы.

7 баллов – тема работы раскрыта, но допущены неточности в оформлении работы, нарушена структура работы.

8 баллов – тема работы раскрыта, имеются неточности в оформлении ссылок и библиографии.

9 баллов – полностью раскрыта тема контрольной работы, показано умение свободно оперировать терминологией, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, доказательность, не ясна авторская позиция студента. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом самостоятельно.

10 баллов – полностью раскрыта тема контрольной работы, показано умение свободно оперировать терминологией, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, доказательность, демонстрируется авторская позиция студента.

РК – 2. Письменная контрольная работа

Устный опрос по темам:

2.1. Понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое упражнение», «техника физических упражнений».

2.2. Таблица структуры (последовательности) процесса обучения двигательному действию

2.4. «Шаги» (последовательность) конкретизации общей образовательной задачи в уроке физической культуры – пять «шагов»

По результатам РК 2 студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

0 баллов – не получены ответы

2 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

4 балла – дан ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

5 баллов – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

6 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

7 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

8 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

9 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.

10 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ

формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.