Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Иркутской области

«Братский педагогический колледж»

**ДОМАШНЯЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по ОП.12.1 Гимнастика

для студентов специальности

49.02.01 Физическая культура

**Составила:** преподаватель

Парилова О.И.

2019

**Вариант № 1**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Обучить технике опорного прыжка Вскок в упор присев, соскок прогнувшись, совершенствовать технику приземлений, прыжка согнув ноги.**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 2**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Обучить технике подъема переворотом на низкой перекладине, способом толчком одной махом другой в упор – соскок махом назад, совершенствовать висы и упоры.**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 3**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Обучить технике опорного прыжка- способом ноги врозь в ширину, совершенствовать технику приземлений в опорных прыжках.**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 4**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Обучить технике выполнения комбинации на кольцах Из виса стоя - в вис на согнутых углом, -в вис прогнувшись- в вис согнувшись- вис сзади -соскок, совершенствовать махи в висах.**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 5**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке с использованием игрового и соревновательного метода***,* **совершенствовать упражнения в равновесии на горизонтальной скамье.**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 6**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. **Обучить технике кувырка назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед, переворот боком «колесо»**
2. Оздоровительная –самостоятельно определить
3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 7**

1. *Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

**1.Совершенствование техники изученных комбинаций на гимнастических снарядах: опорный прыжок вскок в упор, соскок прогнувшись**

2. Оздоровительная –самостоятельно определить

3. Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 8**

 *1) Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

**1. Совершенствование техники упражнений на кольцах вис согнувшись и вис прогнувшись.**

 2. Оздоровительная –самостоятельно определить

 3.Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 9**

*1) Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

**1.** Техника кувырка вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа, стоя

 2.Оздоровительная –самостоятельно определить

 3.Образовательная - самостоятельно определить.

**Вариант № 10**

*1) Разработать фрагмент урока* гимнастики (основная часть) по разучиванию отдельных элементов, двигательных действий по заданному алгоритму:

- объяснение и показ техники заявленного ФУ по задачам,

- подготовительные упражнения,

- подводящие упражнения,

- специальные упражнения (расчлененного, целостного и сопряженного метода, игровой, соревновательный – при необходимости

- рефлексия

- подведение итогов (оценивание)

Пример части конспекта:

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1)

2)

3)

Инвентарь и оборудование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структура:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Для чего проводится, используется содержание | Сам учебный материал:- задания, упражнения, игры, комбинации, подводящие и специальные упражнения и т.д | Доза нагрузки:Количество раз, повторов, метры, подходы и т.д, время | Команды, распоряжения, указания, ошибки, словесная речь учителя, описание техники изучаемых движений и др. схемы и рисунки |

ЗАДАЧИ УРОКА:

**1.Совершенствование техники изученных комбинаций на гимнастических снарядах: опорный прыжок вскок в упор, соскок прогнувшись**

2.Оздоровительная самостоятельно определить

3.Образовательная - самостоятельно определить.

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2014.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО /Н.В. Решетников.-М.:Академия -2012
3. Кучменко А.И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения и методика обучения /А.И. Кучменко.-Братск: БПК,2016.
4. Кучменко А.И. Парные общеразвивающие упражнения /А.И. Кучменко, А.С. Емельянов -Братск: БПК,2015.
5. Кучменко А.И. Спортивно-игровые задания на уроках легкой атлетики

/А.И. Кучменко -Братск: БПК,2015.

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник.-М.: Академия,2012.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО /Под ред. А.Б. Муллер.-М.: Юрайт- 2019
3. Физическая культура: учебник /Сост. Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2012.