Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»,
филиал (МАУДО «ДПШ»)

Методическая разработка учебного занятия ««Колесо фортуны» как инструмент для проверки знаний на текущем контроле по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка»»

Автор:
Максимова Анастасия Владимировна
педагог дополнительного образования

Челябинск 2025

Пояснительная записка

Модернизация текущего контроля: интеграция игровых элементов

Современный подход к обучению и тренировкам требует не только наличия высококвалифицированных специалистов, но и внедрения инновационных методов, способствующих повышению мотивации обучающихся. Одним из таких методов является интеграция игровых элементов в традиционные формы контроля, что позволяет сделать процесс обучения более интерактивным и увлекательным. В данной методической разработке мы рассмотрим, как применение таких элементов, как «колесо фортуны», может способствовать модернизации контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка» (далее – ДООП).

Проблема традиционного контроля

Традиционные методы контроля знаний и навыков в области силовой подготовки, такие как тестирование или выполнение заданий, часто оказываются недостаточно эффективными. Они не учитывают индивидуальные особенности обучающихся и иногда вызывают стресс, который негативно сказывается на результатах. Кроме того, стандартные методы контроля могут быть скучными и однообразными, что снижает мотивацию и интерес к занятиям.

Игровые элементы как инструмент вовлечения

Внедрение игровых элементов в процесс контроля — это шаг к созданию более динамичной и увлекательной учебной среды. Например, использование «колеса фортуны» может стать не только интересной игровой формой, но и эффективным инструментом для проверки знаний и навыков. «Колесо фортуны» может содержать разнообразные задания, касающиеся силовых упражнений, техники выполнения, правил безопасности и даже теории тренировки.

Преимущества такой методики включают в себя:

1. Стимуляция интереса: играющая форма контроля способствует повышению интереса к занятиям и уменьшению страха перед тестированием.
2. Индивидуальный подход: обучающиеся могут выбирать задания, которые соответствуют их уровню подготовки, что делает процесс обучения более персонализированным.
3. Соревновательный дух: элементы соревнования мотивируют обучающихся, побуждая их достигать лучших результатов.
4. Формирование командного духа: игра в рамках группы способствует развитию сотрудничества и командной работы, что важно в спортивной подготовке.

Реализация идеи

Внедрение «колеса фортуны» в силовую подготовку может осуществляться на различных этапах обучения. Например, на старте занятия можно использовать колесо для выбора заданий на разминку. В середине тренировки оно может применяться для распределения ролей — кто будет вести сессию по силовым упражнениям, а кто возьмет на себя контроль за

временем. Заключительным этапом тренировки можно сделать проверку знаний, где задания из колеса будут касаться не только практики, но и теории.

Модернизация текущего контроля в рамках ДООП «Силовая подготовка» посредством интеграции игровых элементов, таких как «колесо фортуны», представляет собой перспективный и действенный подход к обучению. Он не только делает процесс более увлекательным, но и способствует глубинному пониманию материалов, повышению мотивации и формированию положительной атмосферы в группе. Внедрение таких инноваций позволит преодолеть традиционные проблемы контроля и сделать обучение более эффективным и запоминающимся. Расширяя границы традиционного образования, мы открываем новые горизонты для будущих поколений спортсменов.

План урока по ДООП «Силовая подготовка» с использованием игрового элемента «Колесо фортуны»

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка».

2. Возраст обучающихся: 12-14 лет; 15-18 лет.

3. Год обучения: первый год обучения.

4.Форма занятия: турнир «Колесо фортуны».

Цель занятия: Проверка знаний и навыков по силовой подготовке у обучающихся с помощью игровой формы.

Задачи занятия:

- проверить уровень силы, выносливости и координации у обучающихся через игровые задания;
- сформировать командный дух, способствовать взаимодействию и сотрудничеству между участниками во время выполнения заданий;
- популяризация занятий силовыми видами спорта и здорового образа жизни;
- повышение интереса к физической активности у обучающихся с помощью игрового элемента «Колесо фортуны».

Планируемые результаты:

Физическая подготовка:

1. Обучающиеся должны продемонстрировать базовые навыки выполнения силовых упражнений (приседания, отжимания, подтягивания).

2. Обучающиеся должны работать в команде, поддерживая друг друга и совместно выполняя задания.

3. Обучающиеся должны проявлять активность и желание участвовать в заданиях, получая удовольствие от процесса.

Оборудование:

- Колесо фортуны (можно изготовить самостоятельно).
- Карточки с заданиями (упражнения по силовой подготовке).
- Спортивные маты.
- Гантели/гири (в зависимости от возраста и уровня подготовки детей).

Возраст обучающихся:

- обучающиеся 12-14 лет;

- обучающиеся 15-18 лет.

Продолжительность: 60 минут.

Этапы подготовки и проведения текущего контроля для обучающихся по ДООП «Силовая подготовка» с использованием игрового элемента «колеса фортуны»:

1. Подготовительный этап: Создание колеса фортуны

Материалы: Картон, маркеры, ножницы, спица для вращения.

Задание: Обучающиеся создают свое колесо фортуны, разделяя его на секции с различными физическими упражнениями (например, отжимания, приседания, планка и т.д.).

2. Разработка заданий «колеса фортуны»:

Каждое деление колеса будет содержать задание - упражнение (например: отжимания, приседания, планка на время и т. д.).

Творческий подход: обучающиеся должны придумать свои уникальные/шуточные названия упражнений/заданий по ДООП «Силовая подготовка». Это развивает креативность и вовлеченность.

Примеры заданий:

№ п/п	Шуточное название упражнения на секторе колеса фортуны	Силовое упражнение в ДООП	Упражнение	
			12-14 лет	15-18 лет
1.	«Упал и …»	Отжимания	15	25
2.	«Пресс наоборот»	Гиперэкстензия	15 раз	20 раз
3.	«Кинг-конг на небоскребе»	Лазание по канату	Подняться по канату 1 раз	Подняться по канату, перебраться на турник и выполнить 1 подтягивание
4.	«Большие баки»	Подъем штанги на бицепс	Штанга 7 кг 10 раз	Штанга 12 кг 10 раз
5.	«Оттолкни штангу»	Жим лежа	Вес 10 кг, 10 раз	Вес 20 кг, 10 раз
6.	«Кукареку»	Сведение рук в тренажёре	Вес 10 кг, 10 повторений	Вес 15 кг, 15 повторений
7.	«Стань французом»	Французский жим	Вес 6 кг (гантели), 10 повторений	Вес 12 кг (гантели), 10 повторений
8.	«Ножки поднимаем, поджимаем»	Поднимание ног в висе	15 раз	25 раз
9.	«Вперёд в будущее»	Прыжок в длину	от 1,7-2,0 метра	от 2,0-2,5 метра

Структура занятия:

1. Введение (10 минут).

- Приветствие и организационный момент.

- Объяснение цели занятия и правил игры «Колесо фортуны».

- Рассказ о важности силовой подготовки для здоровья и развития.

2. Разминка (10 минут).

- Общая разминка: бег на месте, круговые движения руками и ногами, наклоны.

- Специальная разминка: простые силовые упражнения, такие как приседания, отжимания, планка.

3. Основная часть (30 минут).

- Игра «Колесо фортуны»:

- Обучающиеся по очереди крутят колесо.

- На каждом секторе колеса указано:

1) шуточное название упражнения.

Обучающийся должен указать название данного упражнения в рамках ДООП «Силовая подготовка». За правильное название получает дополнительный балл.

2) каждое деление колеса содержит задание (например: отжимания, приседания, планка на время и т. д.).

Обучающийся выполняет упражнение и рассказывает правильную технику выполнения упражнения перед началом выполнения.

Обучающиеся по очереди вращают колесо и выполняют задание, на которое указывает стрелка.

Контроль: Ведущий (жюри) фиксирует, сколько раз каждое упражнение было выполнено, чтобы оценить прогресс. За каждое правильно выполненное упражнение обучающийся получает баллы. В конце занятия подсчитываются баллы, и победитель получает приз.

4. Заключительная часть (10 минут).

- Физическое охлаждение: легкая растяжка и дыхательные упражнения.

- Обсуждение выполненных заданий: что понравилось, какие упражнения были трудными.

- Подведение итогов.

6. Рефлексия (5 минут).

- Вопросы к обучающимся: что нового они узнали, что бы они изменили на следующем занятии.

- Обучающиеся делятся своими впечатлениями и результатами.

- Прощание и напоминание о следующем занятии.

Дополнительные советы:

1. Обязательно следить за техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

2. Мотивировать обучающихся, хвалить за успехи и поддержку друг друга.

3. Можно использовать музыкальное сопровождение во время выполнения упражнений для создания настроения.

Оценка знаний: Контрольно-измерительные материалы

Для оценки образовательных достижений обучающихся определены уровни освоения ДООП: «высокий», «средний» и «низкий».

Критерии оценки участников:

1. Оценка техники выполнения упражнений силовой подготовки, правильность и безопасность выполнения движений.
2. Творческий подход к выполнению упражнений.
3. Предметные (теоретические) результаты освоения программы «Силовая подготовка».

4. Силовые показатели: оценка полученных результатов удваивается за выбранный коэффициент сложности.

Оценка по уровням

Высокий уровень:

1. Техника выполнения: упражнения выполняются с идеальной техникой, соблюдаются все правила безопасности.
2. Творческий подход: обучающийся демонстрирует оригинальные и инновационные методы выполнения упражнений.
3. Теоретические результаты: отличные знания теории, умение объяснить принципы силовой подготовки и их применение.

Средний уровень:

1. Техника выполнения: упражнения выполняются с небольшими ошибками, но в целом соблюдаются правила безопасности.
2. Творческий подход: обучающийся использует некоторые оригинальные элементы, но в основном следует стандартным методам.
3. Теоретические результаты: хорошие знания теории, но могут быть небольшие пробелы в понимании.

Низкий уровень:

1. Техника выполнения: упражнения выполняются с серьезными ошибками.
2. Творческий подход: обучающийся не проявляет креативности и выполняет упражнения только по стандартной схеме.
2. Теоретические результаты: слабые знания теории, затруднения в объяснении основных понятий.

Рекомендации по оценке

Достижения обучающихся можно перевести в баллы для объективного оценивания:

Критерии оценки по баллам

Оценка техники выполнения упражнений:

3 балла: отличная техника, все движения выполнены правильно и безопасно.

2 балла: удовлетворительная техника, есть небольшие ошибки, но в целом безопасно.

1 балл: низкая техника, много ошибок, возможны риски травм.

Творческий подход к выполнению упражнений:

3 балла: высокий уровень креативности, оригинальные решения и подходы.

2 балла: средний уровень креативности, некоторые оригинальные элементы.

1 балл: низкий уровень креативности, стандартное выполнение без новшеств.

Предметные (теоретические) результаты освоения программы:

3 балла: отличное понимание теории, все вопросы отвечены правильно.

2 балла: удовлетворительное понимание теории, есть некоторые ошибки.

1 балл: низкое понимание теории, много ошибок в ответах.

Итоговая оценка:

Подсчет баллов: в конце игры суммируются баллы по всем критериям, и обучающиеся получают общий результат.

Пример оценки

1) обучающиеся по очереди вращают колесо и выполняют задание. В зависимости от их выполнения, они могут получить от 1 до 3 баллов по каждому критерию;

2) оценка полученных результатов удваивается за выбранный коэффициент сложности;

3) за правильный перевод шуточного названия упражнения в реальное из ДООП «Силовая подготовка» обучающийся получает дополнительный балл.

Вывод: данное занятие не только поможет обучающимся освоить силовые упражнения, но также развивает командный дух и приносит элемент игры, что делает тренировку более увлекательной.