

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ по МДК

**МДК 01.01.Избранный вид спорта с методикой тренировки и
руководства соревновательной деятельностью спортсменов**

специальность 49.02.01. Физическая культура

квалификация «Педагог по физической культуре и спорта»

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017г.
Председатель УМС
_____ /Е. А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
4 сентября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Н. Суслопарова

Составитель: Коломиец М.Г., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

В методических указаниях изложены цели, задачи, задания для выполнения и критерии оценки контрольной работы по МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Требования к содержанию контрольной работы | 7 |
| Требования к оформлению контрольной работы | 8 |
| Задания контрольной работы | 9 |
| Список информационных источников | 11 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по МДК 01.01. Избранный вид спорта (ИВС) с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов. А именно:

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по МДК 01.01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» студентам необходимо знание:

- сущности, целей, задач, функций, содержания, форм спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретических и методических основ планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методических основ обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- теоретических основ и особенностей физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- методов и методик педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит задания, в совокупности позволяющие оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

Решения практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список использованных информационных источников.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть не позднее, чем за 10 дней до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, возвращается студенту на доработку. До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу страницы справа. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – TimesNewRoman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение 1) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и/ или практических заданий и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

3. Задания контрольной работы

Задание 1. По предложенному плану составить методику обучения технике трех соревновательных упражнений или технических приемов (для выполнения задания необходимо использовать классификацию техники по ИВС). Пример выполнения задания представлен в Приложении 2.

План выполнения задания:

1.1. Методика начального разучивания двигательного действия (1 этап)

1. Сформулировать цель и задачи начального этапа разучивания двигательного действия
2. Составить общее описание техники соревновательного упражнения (модельную характеристику). Выделить элементы соревновательного упражнения (совокупность основных опорных точек (ООТ)).
3. Перечислить подводящие упражнения (не менее трех) для начального этапа освоения двигательного действия. Результат представить в таблице:

| № | Наименование и описание упражнения | Цели и задачи упражнения | Структурная взаимосвязь с ООТ | Дозирование упражнения | Контроль и самоконтроль выполнения |
|----|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |

4. Перечислить возможные основные ошибки выполнения соревновательного упражнения (указать не менее трех типичных ошибок).
5. Сформулировать причины возникновения ошибок в выполнении соревновательного упражнения.
6. Подобрать средства обучения направленные на корректировку указанных ошибок.

1.2. Методика углубленного разучивания двигательного действия.

1. Сформулировать цель и задачи этапа углубленного разучивания двигательного действия

2. Перечислить упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия (не менее трех). Результат представить в таблице:

| № | Наименование и описание упражнения | Цели и задачи упражнения | Структурная взаимосвязь с ООТ | Дозирование упражнения | Контроль и самоконтроль выполнения |
|----|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |

3. Перечислить подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению соревновательного упражнения путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме (не менее трех). Результат представить в таблице:

| № | Наименование и описание упражнения | Цели и задачи упражнения | Структурная взаимосвязь с ООТ | Дозирование упражнения | Контроль и самоконтроль выполнения |
|----|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |

Задание 2. По предложенному плану раскрыть основные положения развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

План выполнения задания

1. Задачи развития физического качества.
2. Средства развития физического качества.
3. Методы развития физического качества.
4. Методика развития двигательного качества.
5. Выделить голубым цветом основные средства, методы и методики развития тех физических качеств, которые являются ведущими в ИВС, (в соответствии с приложением № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС)

4. Список информационных источников

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 14-е изд.стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 496с. – (Сер.Бакалавриат).
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш.учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др. Издательский центр «Академия», 2013 – 464с. – (Сер.Бакалавриат).
3. ФУТБОЛ Настольная книга детского тренера. Александр Александрович Кузнецов. Информационно-издательский дом «Профиздат» 2011г.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Задания выполнены в полном объеме
3. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
4. Ответы соответствуют поставленным вопросам заданий
5. Системность и логическая последовательность изложения
6. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
7. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
8. Представлен список использованных информационных источников
9. Работа оформлена в соответствии с требованиями

Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:

- **ЗАЧТЕНО** – в освещении заданий не содержится грубых ошибок, по ходу выполнения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием, задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Образец титульного листа контрольной работы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

**по МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и
руководства соревновательной деятельностью спортсменов**

Специальность:

Группа:

Студент(ка) *ФИО*

Преподаватель *ФИО*

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

| ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ | Количество баллов | | |
|--|-------------------|---|---|
| | 0 | 1 | 2 |
| 1. Работа сдана в установленный срок | 0 | 1 | 2 |
| 2. Задание 1 выполнено в полном объеме | 0 | 1 | 2 |
| 3. Задание 2 выполнено в полном объеме | 0 | 1 | 2 |
| 4. Соответствие ответов поставленным заданиям | 0 | 1 | 2 |
| 5. Системность и логическая последовательность изложения | 0 | 1 | 2 |
| 6. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами) | 0 | 1 | 2 |
| 7. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций | 0 | 1 | 2 |
| 8. Представлен список использованных информационных источников | 0 | 1 | 2 |
| 9. Работа оформлена в соответствии с требованиями | 0 | 1 | 2 |
| ОБЩИЙ БАЛЛ | | | |

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10- 18 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА**(ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Преподаватель _____

**Примеры
выполнения заданий контрольной работы**

1.1 Методика начального разучивания двигательного действия (1 этап)

1. *Цель:* Формирование основы техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

Основные задачи:

- Сформировать смысловое и двигательное представление о технике удара по мячу внутренней стороной стопы.
- Ознакомить с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы

2. Удар осуществляется ногой, развернутой носком наружу, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Опорная нога: Во время удара вес тела перемещается на согнутую в колене опорную ногу. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги.

Бьющая нога: Серединой внутренней часть стопы стараться попасть строго по центру мяча, носок поднят вверх. После удара бьющая нога провожает мяч в направлении цели.

3. Подводящие упражнения для освоения удара внутренней частью

СТОПЫ:

| № | Наименование и описание упражнения | Цели и задачи упражнения | Структурная взаимосвязь с ООТ | Дозирование упражнения | Контроль и самоконтроль выполнения |
|----|--|--|---|----------------------------|---|
| 1. | Имитация удара без мяча | Цель: Формирование техники постановки опорной и бьющей ноги. Задача: постановка опорной ноги напротив мяча; перенос веса тела на опорную ногу; замах бьющей ноги. | Положение всех звеньев техники соответствует технике основного технического приема. | 3-4 серии 12-16 повторений | <i>Контроль:</i> выполнение не должно вызывать закрепощение, скованность и нарушение общей структуры техники выполнения. <i>Самоконтроль:</i> расстояние до мяча при постановки опорной ноги, замах за счет заднего толчка последнего бегового шага, сохранение устойчивого положения после проводки мяча. |
| 2. | Имитация удара по мячу, находящемуся под подошвой партнера | | | | |
| 3. | Удар по неподвижному мячу с места | | | | |

4. Ошибки, возникающие при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы.

- Опорная нога ставиться не в стороне мяча на нужном расстоянии. Либо не доходит, либо переходит линию мяча.
- Бьющая нога не попадает по центру мяча, и мяч получает вращение либо поднимается над площадкой. После удара бьющая нога не делается проводку в направлении удара.
- Обучающийся не сохраняет равновесие.

5. Причины возникновения ошибок при обучении удару внутренней частью стопы.

- Искажение движения по амплитуде и направлению (не согласованность подготовительной, основной и заключительной фаз удара внутренней частью стопы);
- Нарушение ритма при выполнении удара внутренней частью стопы (слишком большая скорость при подготовки к удару, обучающийся останавливается перед ударом).
- Закрепощенность при выполнении имитации удара внутренней частью стопы (бьющая и опорная нога излишне напряжены, туловище и руки скованы, голиноstop «болтается», удар наноситься не по центру мяча).

6. Средства для устранения возникших ошибок

- Жонглирование разными способами мяча. Акцент в упражнении на устойчивую постановку опорной ноги. Бьющая мяч нога попадает по центру мяча, исключая вращение. Корпус и руки согласуются с работой ног.
- Вернуться к имитация удара по мячу, находящемуся под подошвой партнера. С акцентом на постановку опорной ноги на оптимальное расстояние от мяча. При ударе в мяч чувствовать место соприкосновения внутренней частью стопы и мяча.
- Комплекс подводящих упражнений направленных на обучение удару внутренней частью стопы.