

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

**по МДК.02.01.03 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт**

специальность 49.02.01 Физическая культура

квалификация Педагог по физической культуре и спорту

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

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

РАССМОТРЕНО
ПЦК _спортивных дисциплин_

Протокол № 3
13 ноября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Н. Сулопарова

Составитель: Ханьжин П.Г., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к содержанию контрольной работы	6
Требования к оформлению контрольной работы	7
Задания контрольной работы	8
Список информационных источников	14
Критерии оценивания контрольной работы	14
Приложение	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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.02.01.03 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт, а именно:

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

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по лыжному спорту;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

В результате освоения по МДК.02.01.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт студент должен **знать**:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в лыжном спорте;
- историю, этапы развития и терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;
- методику проведения занятий по лыжам;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в лыжном спорте;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом;
- основы судейства в лыжном спорте;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

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.02.01.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт студентам необходимо знание:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки по лыжам;
- историю, этапы развития и терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в лыжном спорте;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит два вида контрольных заданий, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Задание 1 - Ответы на тестовые вопросы.

Это задание отражает требования к необходимому объему *представлений*:

- об основных терминах и определениях, используемых в лыжном

спорте;

- об истории становления вида спорта;
 - об особенностях техники и методики обучения, развития физических качеств;
 - требование к инвентарю, спортивным соревнованиям.
- и т.п.

Задание 2 – Выполнение практического задания.

Данные задания отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- анализировать и критически осмысливать и адаптировать прочитанную учебную и методическую литературу, интернет ресурсы;
- формулировать задачи тренировочных занятий разной направленности, для разных возрастных групп;
- отбирать оптимальные средства и методы при планировании тренировок, оборудование;
- определять нагрузку с учетом подготовленности, возраста;
- оформлять конспект тренировки с учетом требований;

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 литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную до начала экзаменационной сессии.

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». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. 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 по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) 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

1. Ответьте на вопросы теста. Результат представьте в виде таблицы

1-	5-	9-	13-	17-	21-	25-
2-	6-	10-	14-	18-	22-	26-
3-	7-	11-	15-	19-	23-	27-
4-	8-	12-	16-	20-	24-	28-

1. Страны, в которых наиболее развит лыжный спорт:

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. Впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Ведущий лыжный ход в биатлоне:

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В программу лыжного двоеборья входят:

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Марафонская дистанция у женщин лыжниц по протяженности:

- а. 30
- б. 50

в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. двухшажный

б. трехшажный

в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона

б. длины палок

в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой»

б. «елочкой»

в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. V

б. \

в. =

15. Вид спорта в программу которого входят сочетающий лыжные гонки со стрельбой это

а. армреслинг

б. биатлон

в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:

а. Голкипер

б. Гандикап

в. Предварительный старт

17. Нужно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

21. Длина лыж для конькового хода:

а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Длина палок для конькового хода:

а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе:

а. увеличить скорость

б. сохранить скорость

в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а. впереди креплений

б. на уровне креплений

в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:

а. попеременный двухшажный ход

б. попеременный четырехшажный ход

в. одновременный бесшажный ход

г. одновременный двухшажный ход

26. Старте с использованием интервала в 30 с:

а. общий

б. одиночный или парный

в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а. быстроту

б. силу

в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки это:

а. физические упражнения ациклического характера

б. комбинированные физические упражнения

в. физические упражнения циклического характера

2. Разработать конспект тренировочного занятия по предложенному плану.

План конспекта занятия

тренировочного занятия группы СОГ (возраст по выбору студента)

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь: _____

Задачи занятия: 1. Обучающие:

2. Развивающие:

3. Воспитательные:

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		-	

Показатель выполнения «выполнено» -

- корректно сформулированы задачи тренировочного занятия;
- подобрано оборудование в соответствии с поставленными задачами;
- последовательность упражнений и соответствует частям тренировки,
- выбор методов и нагрузки, соответствуют задачам, возрастным особенностям.

- Длительность частей тренировки соответствует требованиям и задачам тренировки.

4. Список информационных источников

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучение предмету «Физическая культура» физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняк /М.: Советский спорт, 2012.
2. Мурашко Е.В, Скрипкина Т.М, Сергеева Г.В, Жукова В.Е, Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176с.
3. Холодов Ж.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.—3-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия», 2016.— 496с.

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий(*до 53% - 0 баллов; 54 % - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
3. Практическое задание выполнено в полном объеме
4. Содержание занятия соответствует поставленным задачам
5. Системность и логическая последовательность изложения
6. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
7. Творческое применение теоретических знаний при решении практического задания.
8. Представлен список использованных информационных источников
9. Работа оформлена в соответствии с требованиями

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

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки

Образец титульного листа контрольной работы

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

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

**по МДК.02.01.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт**

Специальность:

Группа:

Студент(ка) *ФИО*

Преподаватель *ФИО*

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК.02.01.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжный спорт

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. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)	0	1	2
2. Практическое задание выполнено в полном объеме	0	1	2
3. Содержание занятия соответствует поставленным задачам	0	1	2
4. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
5. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами)	0	1	2
6. Творческое применение теоретических знаний при решении практического задания.	0	1	2
7. Представлен список использованных информационных источников	0	1	2
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-8 баллов - контрольная работа не зачтена

10-16 баллов - контрольная работа зачтена

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

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____