

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**по 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 спорту»*

Пермь  
2018

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 2  
25 сентября 2018 г.  
Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1  
18 сентября 2018 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / О.Г. Трофименкова

**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. 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

Требования к содержанию контрольной работы

Требования к оформлению контрольной работы

Задания контрольной работы

Список информационных источников

Критерии оценивания контрольной работы

Приложения

## 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 с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов. А именно:

в результате изучения междисциплинарного курса 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;

в результате освоения дисциплины студент должен **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.

## **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, формы 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.

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

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть 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.

Объем работы (указать, например, 10-15 страниц машинописного текста формата А-4).

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**

**Задание 1. Физическая подготовка в ИВС (ОФП, СФП)**

**1. Составить комплексы упражнений на развитие силовых способностей в ИВС (Приложение №2)**

1. Составить комплекс упражнений для развития собственно-силовых способностей у обучающихся на тренировочном этапе до 2 лет.
2. Составить комплекс упражнений для развития собственно-силовых способностей у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2 лет, этапе спортивной специализации.
3. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся на тренировочном этапе до 2х лет.
4. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2х лет, этапе спортивной специализации.

## **2. Составить комплексы упражнений на развитие скоростных способностей в ИВС (Приложение №2)**

1. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции) у обучающихся на этапе начальной подготовки свыше года.
2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции) у обучающихся на тренировочном этапе до 2 лет.
3. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции) у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2 лет, этапе спортивной специализации.
4. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (быстроты сложной двигательной реакции) у обучающихся на тренировочном этапе до 2 лет.
5. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (быстроты сложной двигательной реакции) у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2 лет, этапе спортивной специализации.

## **3. Составить комплексы упражнений на развитие выносливости в ИВС (Приложение №2)**

1. Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости у обучающихся на тренировочном этапе до 2х лет.
2. Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2х лет, этапе спортивной специализации.
3. Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости у обучающихся на тренировочном этапе до 2х лет.

4. Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2х лет, этапе спортивной специализации.

**Задание 2.** Техническая подготовка в ИВС (Приложение №3).

1. Составить комплекс упражнений для совершенствования технической подготовки у обучающихся на тренировочном этапе до 2 лет.
2. Составить комплекс упражнений для совершенствования технической подготовки у обучающихся на тренировочном этапе свыше 2 лет, этапе спортивной специализации.

Примечание. Комплекс должен включать соревновательные технические приемы, согласно классификации техники в ИВС.

#### **4. Список информационных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС.
2. 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).
3. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 144 с.
4. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. для СПО.-М.,2015.
5. Виленский М. Физическая культура: уч. для СПО.-М.,2015.

#### **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. Соответствие ответов поставленным задачам.

4. Освоение методологии МДК (владение понятиями, определениями, терминами).
5. Творческое применение теоретических знаний при решении практических задач.
6. Системность и логическая последовательность изложения.
7. Представлен список информационных источников.
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями.

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

- **ЗАЧТЕНО** – в освещении заданий не содержит 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    *Коломиец М.Г.***

Оценка \_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Пермь, 2018 г.

## 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. Соответствие ответов поставленным заданиям	0	1	2
4. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами)	0	1	2
5. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций	0	1	2
6. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
7. Представлен список информационных источников	0	1	2
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>			

**0-7 баллов - контрольная работа не зачтена**

**10-16 баллов - контрольная работа зачтена**

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Замечания преподавателя:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Преподаватель \_\_\_\_\_ /

## Приложение 2

Таблица для оформления Задания 1.

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

## Приложение №3

### Таблица для оформления Задания 2

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			