

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
по дисциплине

ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания

специальность 49.02.01. Физическая культура

квалификация «Учитель физической культуры»

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

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

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

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

Составитель: О.Г. Трофименкова, преподаватель ГБПОУ «КОР ПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольной работы 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 выполнением контрольной работы.

В методических указаниях изложены требования к выполнению контрольной работы, форма контрольной работы, критерии оценивания и список возможных источников для применения.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к содержанию контрольной работы	5
Требования к оформлению контрольной работы	6
Задания контрольной работы	6
Список информационных источников	7
Критерии оценивания контрольной работы	7
Приложения	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания и включает все необходимые разделы курса по гигиене: гигиену окружающей среды, личную гигиену, профилактику заболеваний, закаливание и питание учащихся, гигиенические требования к спортивным сооружениям оборудованию мест учебных занятий; гигиеническое нормирование физических нагрузок, обеспечение занятий, гигиенические требования к экипировке занимающихся и к инвентарю, гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

В результате выполнения контрольной работы по дисциплине студент должен **уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

должен **знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

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 дисциплине ОП.03. Гигиенические основы физического воспитания студентам необходимо знание основных понятий.

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

Контрольная работа по дисциплине представляется в форме проекта-исследования, тема выбирается студентом в соответствии с областью основной профессиональной деятельности: либо в процессе реализации общеобразовательных программ, либо в процессе организации физкультурно–спортивной деятельности в образовательных учреждениях, либо в процессе дополнительного профессионального образования, либо в процессе отдыха и оздоровливания детей.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с 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 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. 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.

Объем работы до 15 страниц машинописного текста формата А-4.

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. Структура работы и оформление содержания представлены в Приложении 2. Все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы. Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

3. Задания контрольной работы

Тема контрольной работы (проекта) определяется видом деятельности, указанием вида спорта (деятельности), возраста и места деятельности. Первые два слова в названии темы «Гигиеническое обеспечение ...» неизменны для всех, например: «Гигиеническое обеспечение уроков (занятий, оздоровительных занятий, соревнований, праздников и т.д.) физкультуры по легкой атлетике (спортивный вид деятельности) у детей 7-9 лет (подростков, взрослых, выздоравливающих) в СОШ №... (тип организации)». В итоге получается: «Гигиеническое обеспечение уроков физкультуры по легкой атлетике у детей 7-9 лет в СОШ №.. г.Перми».

В содержании обязательно должно быть: выделение и постановка проблемы, обоснование актуальности выбранной темы, постановка цели и конкретных задач исследования по теме, определение объекта и предмета исследования, выдвижение гипотезы. Основная информация по теме проекта должна содержать следующую информацию: гигиенические требования к расположению, ориентации, строительным

материалам, основным и вспомогательным помещениям спортивного сооружения (зала); гигиенические требования к внешним факторам окружающей среды (воздух, почва, вода); гигиенические требования к оборудованию и к залу, где проходят занятия; гигиенические требования к условиям проведения занятий (уроков); гигиенические требования к нагрузкам указанной возрастной категории, экипировке, режиму дня и питанию, закаливанию, занимающихся данным видом спорта; личная гигиена; выводы или заключение по теме исследования;

4. Список информационных источников

1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
3. <http://zdorovie.ru>.
4. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях. - М.: «Физкультура и спорт», 2011г.
5. Дембо А.Г. , Попова С.Н.. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие.- М., «Физкультура и спорт» , 2010г.-368с. – Серия: Начальное профессиональное образование.
6. Полиевский С.К., Гук Е.П. Физкультура и закаливание; Учебное пособие.- М., «Физическая культура» , 2012г.- 256с.: Учебник, учебное пособие.
7. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013.
8. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Ritorika, 2012.
9. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012.
10. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок.
2. Содержание раскрыто в полном объеме.

3. Системность и логическая последовательность изложения .
4. Представлен список использованных информационных источников.
5. Работа оформлена в соответствии с требованиями

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

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% объема работы, сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% объема работы), не раскрыто основное содержание, 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 проекта (контрольной работы)

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

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
(ПРОЕКТ)**

по дисциплине ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания

Тема «.....»

Специальность:

Группа:

Студент(ка) ФИО

Преподаватель ФИО

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ
(заполняется преподавателем, отдельно)

По дисциплине «Физиология с основами биохимии»

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ <i>(перечень критериев, преподаватель устанавливает самостоятельно в зависимости от заданий контрольной работы)</i>	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
2. Сформулированы цель и задачи работы	0	1	2
3. Обоснована актуальность и практическая значимость работы	0	1	2
4. Содержание работы соответствует теме	0	1	2
5. Содержание раскрыто в полном объеме	0	1	2
6. Системность и логическая последовательность в изложении содержания	0	1	2
7. Сделаны выводы по результатам выполнения работы	0	1	2
8. Представлен список литературы	0	1	2
9. Работа оформлена правильно	0	1	2
	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-10 баллов - контрольная работа не зачтена

11-18 баллов - контрольная работа зачтена

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

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____ /

Структура проекта

1. Введение – вступительная часть научной работы объемом 1-1,5 страницы.

Показывается актуальность темы, раскрывается ее практическая значимость, определяются цели и задачи эксперимента или его фрагмента, конечно, если они определены самой тематикой. Дается характеристика используемой литературы.

2. Основная часть – раскрывает содержание теоретического вопроса, может иметь один или несколько разделов и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. Каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего. В основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы. Не следует приводить много примеров, т.к. это приводит к существенному увеличению объема.

3. Заключение – подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации.

Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

4. Список использованных источников – указывается реально использованная для написания доклада литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

5. Приложение – оформляется на отдельных листах. Каждое приложение должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу (например, «Приложение 1»).

В приложение обычно идет после списка литературы и не требует продолжения нумерации страниц.

Образец оформления содержания

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Наименование раздела	4
Раздел 2.Наименование раздела	8
Заключение	10
Список использованных источников	11
Приложение	12