

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

**по дисциплине ОП.08.09. Базовые и новые виды физкультурно-
спортивной деятельности с методикой преподавания: Туризм**

специальность *49.02.01 Физическая культура*

квалификация *Учитель физической культуры*

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

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

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

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

Составитель: Гмырина О.Л., преподаватель ГБПОУ «КОР ПК»

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 | 8 |
| Задания контрольной работы | 8 |
| Список информационных источников | 11 |
| Критерии оценивания контрольной работы | 12 |
| Приложение | 13 |

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 дисциплине ОП.08.09. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Туризм. А именно:

в результате освоения междисциплинарного курса студент должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по туризму;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по туризму;
- использовать туристскую терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки;
- обучать туристским двигательным действиям;
- использовать инвентарь и оборудование для занятий туризмом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря.

в результате освоения междисциплинарного курса студент должен **знать:**

- историю и этапы развития туризма;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований по туризму;
- туристскую терминологию;
- технику профессионально-значимых двигательных действий по туризму;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по туризму;
- методику обучения двигательным действиям по туризму;
- основы судейства по туризму;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

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.08.09. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Туризм студентам необходимы знания:

- основ организации соревновательной деятельности системы соревнований по туризму;
- туристской терминологии;
- техники профессионально-значимых двигательных действий по туризму;
- содержания, форм организации и методики проведения занятий по туризму;
- основ судейства по туризму;
- техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

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 - Ответ на теоретический вопрос.

Это задание отражает требования к необходимому объему *представлений*:

- об организации соревнований и основам судейства по туризму;
- о технике профессионально-значимых двигательных действий по туризму;
- о технике безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- о видах туризма.

Задание 2 – Решение ситуационного задачи.

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

- анализировать и критически осмысливать прочитанную литературу;
- трактовать положения нормативных документов;

– конкретизировать основы судейства и проведения соревнований по туризму.

Проблемные и сложные вопросы, возникающие в процессе изучения курса и выполнения контрольной работы, необходимо решать с преподавателем на консультациях.

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. На последней странице ставится подпись автора и дата.

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. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не засчитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

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.

Вариант теоретического вопроса контрольной работы студент выбирает по последней цифре порядкового номера в списке журнала. Практические задания необходимо выполнить все.

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

3.1 Раскрыть содержание теоретического вопроса:

- 0 Основные понятия и терминология туризма.
- 1 Классификация походов.
- 2 Гигиенические требования к местам занятий и снарядам.
- 3 Оборудование, инвентарь, применяемые в туризме.
- 4 Страховка и самостраховка в процессе занятий туризмом.

- 5 Методика обучения технике выполнения двигательных действий в туризме.
- 6 Общая физическая подготовка в туризме.
- 7 Специальная физическая подготовка в туризме.
- 8 Психологическая подготовка в туризме.
- 9 Тактическая подготовка в туризме.

3.2. Допишите рассказ, заменяя топографические обозначения соответствующими им словами.



3.3. Составить маршрутный лист (на примере своей группы в количестве 10 человек по выбору)

Маршрутный лист

на поход ____ категории сложности

выдан группе туристов _____
(организация) _____

в количестве _____ человек, следуют по маршруту _____

Руководитель группы: _____ / _____ / _____

Список группы с обязанностями

| № пп | ФИО | Обязанности в группе | Групповое снаряжение |
|------|-----|----------------------|----------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

План похода

| Дата | Участки маршрута | км | Способы передвижения | Время прохождения |
|------|------------------|----|----------------------|-------------------|
| | | | | |

СХЕМА МАРШРУТА ПОХОДА

План экскурсионной, общественно-полезной, учебно-тренировочной работы:

| Дата | Место | Вид работ | Кол-во часов |
|------|-------|-----------|--------------|
| | | | |

3.4. Раскройте порядок по организации теста ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

3.5. Расставьте правильно стороны горизонта у каждой стрелки. Используйте для обозначения С, Ю, З, В.



3.6. Заполните таблицу «Требования к оборудованию»

| Виды испытаний (тесты) | Оборудование |
|---|--------------|
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | |

4. Список информационных источников

1. Приказ министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2010-245с.
3. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2010-200с
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2013
5. <http://www.gto.ru/>

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Практические задания выполнены в полном объеме
3. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
4. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
5. Системность и логическая последовательность изложения
6. Освоение методологии дисциплины
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** – выполнено правильно не менее 53% заданий, в освещении заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% заданий), задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание 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 ОП.08.09. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной
деятельности с методикой преподавания: Туризм**

Специальность:

Группа:

Студент(ка) *ФИО*

Преподаватель *ФИО*

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине ОП.08.09. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Туризм

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 выполнена по установленному варианту | 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. Вопросы раскрыты в полном объеме | 0 | 1 | 2 |
| 6. Системность и логическая последовательность изложения | 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 |
| ОБЩИЙ БАЛЛ | | | |

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-18 баллов - контрольная работа зачтена

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

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____