

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

по дисциплине

*ОП 13. Организация и проведение тестирования населения в рамках
комплекса ГТО*

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

Требования к содержанию контрольной работы

Требования к оформлению контрольной работы

Задания контрольной работы

Список информационных источников

Критерии оценивания контрольной работы

Приложение

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 13. Организация и проведение тестирования населения в рамках комплекса ГТО. А именно:

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

- формировать графики выполнения участниками испытаний ВФСК ГТО;
- формировать сводные протоколы выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО;
- проводить идентификацию участников ВФСК ГТО;
- формировать протоколы по видам испытаний ВФСК ГТО.

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

- структуру и содержание ВФСК ГТО;
- виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований ВФСК ГТО;
- требования к спортивным судьям, права и обязанности спортивных судей, обеспечивающих тестирование по нормативам испытаний ВФСК ГТО;
- порядок подготовки мест проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО;
- порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО;
- порядок идентификации участников ВФСК ГТО при обращении их в центр тестирования;
- историю возникновения и развития ВФСК ГТО.

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 13. Организация и проведение тестирования населения в рамках комплекса ГТО студентам необходимы знания:

- структуры и содержания ВФСК ГТО;
- нормативов государственных требований ВФСК ГТО;
- порядка подготовки мест проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО;
- порядка организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО.

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит три 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 основных нормативных правовых актах, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО;
- о структуре и содержании ВФСК ГТО;
- об особенностях организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО.

Задание 2 – Решение ситуационного задания.

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 методические рекомендации.

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.

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.

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 Ответьте на вопросы:

1. Перечислите основные нормативные правовые документы, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО.
2. Назовите структуру и содержание ВФСК ГТО.
3. Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО
4. Перечислите основные задачи Центра тестирования.
5. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО
6. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО

7. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО
8. Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО
9. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО
10. Каким распорядительным актом введены в действия методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО

3.2. Заполните таблицу «Требования к численному составу судейских бригад и квалификации судей»

Виды испытаний (тесты)	Судейские должности	Минимальная квалификация
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу		
Поднимание туловища из положения лежа на спине		
Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500 г и / или 700 г)		
Бег на 30 м, 60 м, 100 м		

3.3. Раскройте методическую последовательность тестирования.

3.4. Дайте характеристику основным нормативным правовым документам, регламентирующим внедрение ВФСК ГТО

Основные нормативные правовые документы, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО	Характеристика документов

3.5. Перечислите «5 шагов» до получения знака.

3.6. Заполните таблицу «Требования к оборудованию»

Виды испытаний (тесты)	Оборудование
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,	

3 км	
Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	
Челночный бег 3x10 м	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	

4. Список информационных источников

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которая одобрена совместным заседанием Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г.
2. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года N 1165-р // Информационно-правовая система Законодательство России. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/ips/>.
3. 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)».
4. Уваров В.А. Научные и организационно-методические основы экспериментального внедрения комплекса ГТО. Сборник докладов «Россия – спортивная держава. Международный спортивный форум». Чебоксары, 2014, с. 111-11
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне » (ГТО)».
6. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012.

7. <http://www.gto.ru/>
8. <http://www.minsport.gov.ru/>
9. <http://www.sport.mos.ru/>

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения заданий (*до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
3. Задания выполнены в полном объеме
4. Содержание Заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения
7. Освоение методологии дисциплины
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. 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 дисциплине ОП 13. Организация и проведение тестирования
населения в рамках комплекса ГТО**

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 13. Организация и проведение тестирования населения в рамках комплекса ГТО

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. Результативность (правильность) выполнения заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)	0	1	2
3. Задания выполнены в полном объеме	0	1	2
4. Содержание Заданий раскрыто в полном объеме	0	1	2
5. Соответствие ответов поставленным вопросам заданий	0	1	2
6. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
7. Освоение методологии дисциплины	0	1	2
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций	0	1	2
9. Представлен список использованных информационных источников	0	1	2
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-20 баллов - контрольная работа зачтена

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

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____