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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

ПМ 01. Организация и проведение тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

МДК 01.01.Индивидуальный вид спорта с методикой тренировки и руководством соревновательной деятельностью

специальность 49.02.01. Физическая культура

квалификация Педагог по физической культуре и спорту

Пермь 2021 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 $\Phi\Gamma OC$.

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

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. А именно:

в результате изучения профессионального модуля студент должен:

уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебнотренировочных 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 самостраховки 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

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 и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по МДК 01.01. «Индивидуальный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью» студентам необходимо знание:

- сущности, целей, задач, функций, содержания, форм 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;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

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

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.

Решение практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список использованных информационных источников.

Контрольная работа, выполненная без соблюдений 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

1. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата A4 (210 х 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц — внизу по центру. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) — 1,25; размер шрифта (кегль) - 14; тип (гарнитура) шрифта — Тітев New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

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. Контрольные тесты: №№ 1-6 [2, с. 98-100]: а) с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или не полные); б) тесты-подстановки; в) конструктивные тесты;

Тема 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- 1. Спортивная тренировка это:
- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы *Щ* достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению, совершенствования человека в сфере спорта.
- **2.** Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:
 - 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
 - 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
 - 3) физические упражнения;
 - 4) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

- **3.** В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:
- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебнотренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.
 - 4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
 - 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
- **5.** Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
 - 1) физическим совершенством;
 - 2) спортивной тренировкой;
 - 3) физической подготовкой;
 - 4) нагрузкой.
 - 6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
 - 1) общеподготовительные упражнения;
 - 2) специально подготовительные упражнения;
 - 3) соревновательные упражнения;
 - 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Запишите выбранные вами ответы на тест в таблицу.

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задание 2

	ческие задания: Задания для само . Целью спортивной тренировки явл	стоятельной работы: №№ 1-19 [2, с.100-105
1	. целью спортивной тренировки явл	кэтэк
2	. Перечислите основные задачи, кото	орые решаются в процессе спортивной
грениро		
1)		
2)		
1)		
5)		
3. задач № п/п	и.	зделы) спортивной тренировки и укажите их
JNº 11/11	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1.	спортивной тренировки	
2.		
3.		
4.		
1) спорт	. Заполните пропуски, запишите опр ивная тренировка—	еделения следующих понятий:
_	рованность —	
3) спорт	ивная подготовка —	
это		
4) подго	товленность —	
ЭТО		
5) спорт	тивная форма —	
-	1 1	

5. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревнова- тельные упражнения	1
2.	Специально подготовительные упражнения	Подводящие 1 2 3 Развивающие 1 2. 3.
3.	Общеподготовительные упражнения	1

6.Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке».

Словесные методы	Наглядные методы

7. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение	Методы, направленные на воспитание
спортивной техники	физических качеств

8. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий	Примеры облегчения условий
соревнований	соревнований
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)

VODOUT		блицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую
	еристику. Принципы	Vacania a vanovinonia vanovino
No 11/11	_	Краткая характеристика принципов спортивной
	спортивной	тренировки
1.	тренировки	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
1) спор	тивно-техничес	овные стороны спортивной тренировки: ская подготовка— это
2) спор	тивно-тактичес	жая подготовка — это
3) физ	ическая полготс	рвка — это
<i>5)</i> физ	и пеская подготе	JNu 310
4) псих	хическая подгот	овка — это
(нап		и по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три ицу их названия и дайте характеристику. Характеристика нагрузки
	12. В современ	ной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок
педаго		генсивности, имеющих определенные физиологические границы и рии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и ку.
	азвание зон генсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

Тип интервала отдыха		отдыха	Характеристика типа интервала отдыха					
	14 D	····			П.			
ратк		•			 воспитания физических качеств. Дайте цы, которые вы используете наиболее ча 			
		и виде спорта						
№ п/	п Физичест			ŀ	Сраткая характеристика методов			
	ие							
	качества	качества физических качеств						
1.		Ku 10	JIB					
2.								
3.								
4.								
5.								
<i>Мето</i> бесп <i>юсле</i> цозир	одика выпо вечивающие довательно ровку (коли цы развития	<i>cmu;</i> 3) y	Э <i>ания:</i> 1) нной зада казать дл орений уг	опредчи; 2) р чи; ар пительно пражнен	ие. делить средства, наиболее эффекти аспределить их в методически правилы ость выполнения каждого упражнения), время отдыха между упражнения Методы развития быстроты движений			
Π/Π	упражнения)	J 1						
п/п ;								
п/п г п/п г				Ī				
п/п г п/п (1 1.								
п/п г п/п г 1. 2. 3.								
п/п г п/п (

способностей.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых

№	Содержание	Вес отяго-	Дозировка	Время	Методы развития скоростно-силовых спо-
Π/Π	тренировоч-	щения (% от		отдыха	собностей
	ного занятия	максимума)			
	(упражнения)				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

17. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

№	Содержание	Вес отягоще-	Дозировка	Время	Методы развития силы
Π/Π	тренировочно-	ния (% от		отдыха	
	го занятия	максимума			
	(упражнения)				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

18. Составьте методику развития гибкости (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

№	Содержание	Дозировка	Время	Методы развития гибкости
Π/Π	тренировочного	(количество	отдых	
	занятия	повторений)	a	
	(упражнения)			
1.				
2.				
3.				
4.				

19. Составьте методику развития координационных способностей (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

$N_{\underline{0}}$	Содержание	Дозировка	Врем	Методы развития координационных
Π/Π	тренировочного	(количество	Я	способностей
	занятия	повторений)	отдых	
	(упражнения)		a	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

4. Список информационных источников

- **1.** 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).
- **2.** 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.

5. Критерии оценки контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

- 1. Работа сдана в установленный срок
- Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% 0 баллов; 54
 84% 1 балл; свыше 85% 2 балла)
- 3. Практические задания выполнены в полном объеме
- 4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
- 5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
- 6. Системность и логическая последовательность изложения
- 7. Освоение методологии междисциплинарного курса
- 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/МДК (указать наименование дисциплины/МДК)

Специальность.
Группа:
Студент(ка) ФИО Преподаватель ФИО
Оценка
Дата проверки:
Подпись преподавателя

Пермь, 2021г.

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	баллог	3:	
0 – требование не выполнено,			
1 – есть незначительные замечания,			
2 – соответствует требованиям			
, .			
ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
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 зачтена916 баллов - контрольная работа зачтенаКонтрольная работа ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА (ненужное зачеря	кнуть)		
<u>«</u> »			
Замечания преподавателя:			
Преподаватель / М.Г. Коломиец			