

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**по дисциплине ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-  
спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт**

*специальность 49.02.01 Физическая культура*

*квалификация Учитель физической культуры*

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:** Ханьжин П.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	4
Требования к содержанию контрольной работы	6
Требования к оформлению контрольной работы	8
Задания контрольной работы	8
Список информационных источников	10
Критерии оценивания контрольной работы	11
Приложение	12

## 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 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт, а именно:

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия лыжного спорта;
- использовать терминологию лыжного спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям лыжного спорта;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации

В результате освоения по дисциплине ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт студент должен **знать:**

- историю и этапы развития лыжного спорта;
- терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту;
- методику обучения двигательным действиям в лыжном спорте;
- особенности организации и проведения соревнований по лыжному спорту;
- основы судейства по лыжному спорту;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;
- 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 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт студентам необходимо знание: техники профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта; содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту; методику обучения двигательным действиям в лыжном спорте;

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 - Дайте определение основным терминам и понятиям техники передвижения на лыжах.**

Это задание отражает требования к необходимому объему *представлений*:

- об основных терминах и определениях, используемых в лыжном спорте;
- об особенностях техники и методики обучения, развития физических качеств.

**Задание 2 – Дайте характеристику основных элементов передвижения на лыжах.**

Данное задание отражает требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия лыжного спорта;
- использовать терминологию лыжного спорта.

**Задание 3. Опишите методику обучения способам передвижения**

Данное задание отражает требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту;
- методику обучения двигательным действиям в лыжном спорте;
- обучать двигательным действиям лыжного спорта;

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. Задания №1 и №2 выполняются студентами в полном объеме. Задание №3 студенты выполняют по вариантам. Номер варианта соответствует последней цифре номера студенческого билета.

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии.

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.

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.

## **3. Задания контрольной работы**

**Задание 1. Дайте определение основным терминам и понятиям техники передвижения на лыжах**

1. Посадка лыжника
2. Фаза
3. Цикл движений
4. Продолжительность цикла
5. Длина цикла
6. Средняя скорость в цикле
7. Выпад
8. Длина выпада
9. Опорная нога
10. Толчковая нога
11. Маховая нога
12. Толчковая рука
13. Статическое и динамическое равновесие

14. Темп движений
15. Ритм движений
16. Амплитуда движений
17. Общий центр массы тела
18. Общий центр тяжести

**Задание 2. Дайте характеристику основных элементов передвижения на лыжах.**

1. Отталкивание ногами
2. Отталкивание руками
3. Скольжение
4. Подседание
5. Перекат
6. Маховые движения при выносе ноги с лыжей вперед
7. Маховые движения при выносе руки с палкой вперед

**Задание 3. Опишите методику обучения способам передвижения**

0. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.
1. Техника одновременных ходов (бесшажного, одношажного и двухшажного). Методика обучения одновременным ходам (бесшажному, одношажному и двухшажному). Типичные ошибки при освоении хода и рекомендации по их устранению.
2. Техника полуконькового хода. Методика обучения полуконьковому ходу. Типичные ошибки при освоении хода и рекомендации по их устранению.
3. Техника одновременных коньковых ходов (одношажного и двухшажного). Методика обучения одновременным коньковым ходам (одношажному и двухшажному). Типичные ошибки при освоении хода и рекомендации по их устранению.

4. Техника попеременного двухшажного конькового хода. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки при освоении хода и рекомендации по их устранению.
5. Способы преодоления подъемов на лыжах. Методика обучения способам преодоления подъемов на лыжах.
6. Методика обучения спускам с гор. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению.
7. Способы поворотов на лыжах. Методика обучения поворотам при спусках с гор. Типичные ошибки при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению.
8. Способы торможений на лыжах. Методика обучения способам торможений на лыжах. Типичные ошибки при освоении способов торможений и рекомендации по их устранению.
9. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой.

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

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучение предмету «Физическая культура» физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняк /М.: Советский спорт, 2012.
2. Мурашко Е.В, Скрипкина Т.М, Сергеева Г.В, Жукова В.Е, Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176с.
3. Холодов Ж.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.—3-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия», 2016.— 496с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

5. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ.сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 – 208 с.: ил.

### 5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Результативность (правильность) выполнения заданий (*до 53% - 0 баллов; 54 % - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
2. Задания выполнены в полном объеме
3. Содержание соответствует установленной тематике
4. Системность и логическая последовательность изложения
5. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
6. Творческое применение теоретических знаний при выполнении задания.
7. Представлен список использованных информационных источников
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями

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

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу выполнения 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.

**Образец титульного листа контрольной работы**

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

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**по дисциплине ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-  
спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт**

**Специальность:**

**Группа:**

**Студент(ка)      *ФИО***

**Преподаватель    *ФИО***

Оценка \_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Пермь, 2018г.

## Оборотная сторона титульного листа

### РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт

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. Результативность (правильность) выполнения заданий ( <i>до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла</i> )	0	1	2
2. 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 ( <i>владение понятиями, определениями, терминами</i> )	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
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>			

**0-8 баллов - контрольная работа не зачтена**

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

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Замечания преподавателя:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Преподаватель \_\_\_\_\_