

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области
«Северный колледж физической культуры и спорта»
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Теория и история физической культуры и спорта»
(заочная форма обучения)**

Мончегорск, 2023 г.

Методические указания содержат рекомендации для обучающихся по выполнению и оформлению домашних контрольных работ, согласно учебному плану.

Методические указания предназначены для обучающихся заочной формы обучения специальностей 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

РАССМОТРЕНО на заседании цикловой комиссии

Протокол № ____ от «__» ____ 2023г./ ____/ _____

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Требования к оформлению контрольной работы	5
2. Критерии оценки.....	7
3. Приложения	9

ВВЕДЕНИЕ

За период обучения в колледже предусмотрено выполнение определенного количества домашних контрольных работ по дисциплину «Теория и история физической культуры и спорт».

Контрольная работа является одним из видов самостоятельной учебной работы обучающихся заочной формы обучения, формой контроля освоения ими учебного материала по дисциплине, уровня знаний, умений и навыков.

В методических рекомендациях представлены единые требования к выполнению и оформлению домашних контрольных работ.

Цель выполняемой работы:

- получить специальные знания по выбранной теме;

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной работы;
- 3) определение степени подготовленности обучающегося к будущей практической работе.

Домашние контрольные работы выполняются в межсессионный период в соответствии с графиком выполнения контрольных работ, составленным по курсам и учебным группам.

Отличительной чертой письменной контрольной работы является ее большая объективность по сравнению с устным опросом. Важно, чтобы система заданий письменных контрольных работ выявляла как знания по определенной теме (разделу), так и понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей, умение самостоятельно делать выводы и обобщения, творчески использовать знания и навыки.

Контрольная работа - это своеобразный письменный экзамен, который требует серьезной подготовки.

При подготовке контрольных работ необходимо руководствоваться тематикой, которую рекомендует преподаватель, выбрав один из вариантов. Варианты

контрольных работ распределяются преподавателем дисциплины.

1. Требования к оформлению контрольной работы

Домашняя контрольная работа представляется в письменном виде, в ученической тетради (18 листов), рекомендуется писать в тетради в клетку, **через клетку**, обязательны поля (4 клеточки) и нумерация страниц. Последние три страницы тетради оставляются чистыми.

На титульном листе отмечается название учебного заведения, дисциплина, по которой выполняется контрольная работа, номер группы, фамилия, имя, отчество (полностью), дата выполнения (см. приложение № 1).

На второй странице указывается номер варианта, содержание (план) контрольной работы (см. приложение № 2).

В конце контрольной работы указывается список литературы. Список литературы приводится в алфавитном порядке и оформляется в соответствии с требованиями (образцы основных библиографических описаний в приложении 3. Пример оформления списка литературы представлен в приложении 4.

Контрольная работа должна быть написана грамотно и аккуратно, без сокращения слов, использовать пасту синего цвета.

Домашняя контрольная работа предоставляется заведующему заочного отделения в первый день лабораторно-экзаменационной сессии и регистрируются в специальном журнале в день поступления на отделение.

Обучающийся-заочник, не представивший контрольную работу в срок, предусмотренный учебным планом, не допускается к сдаче зачета или экзамена по данному предмету.

Проверку (рецензирование) контрольных работ осуществляет преподаватель, закреплённый за данной учебной группой. Домашняя контрольная работа проверяется и рецензируется в срок не более 7 дней после её регистрации и оценивается системой «зачет-незачет».

Не зачтённые контрольные работы возвращаются обучающемуся для устранения замечаний. Замечания по домашней контрольной работе устраняются в этой же тетради на последних пустых трех страницах.

2. Критерии оценки знаний

Качественные характеристики - полнота, обобщенность, системность, действенность и прочность. Они характеризуют обученность и развитость обучающихся, помогают определить: уровень воспроизведения усваиваемого содержания и связей внутри него; связи между отдельными частями содержания при закреплении и актуализации знаний, умений; степень преобразования, реконструкции и сформированности новых знаний, умений.

Основные показатели, конкретизирующие критерии знаний обучающихся - это оценки "5", "4", "3", "2", "1".

Косвенные показатели оценки знаний, умений: качества личности, способствующие переходу знаний в убеждения, внутренние побудительные мотивы, познавательная активность и интерес, самостоятельность, критичность, положительная учебная мотивация.

Основные показатели знаний

Оценка	Полнота, системность, прочность знаний	Обобщенность знаний
зачет	Изложение полученных знаний в устной, письменной или графической форме, полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые обучающимися	Выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов
зачет	Изложение полученных знаний в устной, письменной и графической форме, полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания преподавателя на них.	Выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение изученного известными фактами и сведениями
зачет	Изложение полученных знаний неполное, однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные	Затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов

	существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя	
не зачет	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя	Бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы
не зачет	Полное незнание и непонимание учебного материала (обучающийся не может ответить ни на один поставленный вопрос)	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕВЕРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

Заочная форма обучения

Домашняя контрольная работа

По учебной дисциплине (МДК) _____

Вариант № _____

Выполнил(а)
Студент(ка) группы 201-АФК

(Ф.И.О.)

Специальность 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Дата поступления работы «__»__ 20__ г.

Проверил преподаватель

(Ф.И.О.)

Оценка _____

Дата _____

Мончегорск 2024

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос 1	*
Вопрос 2	*
Вопрос 3	*
Список литературы.....	*

Образец оформления списка литературы

СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аносова, Т. Г. Технологии комфорта: учебное пособие / Т. Г. Аносова, Ж. К. Танчев. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 72 с.
2. Варламова, Л. Н. Управление документацией: англо-русский аннотированный словарь стандартизированной терминологии / Л. Н. Варламова, Л. С. Баюн, К. А. Бастрикова. – Москва : Спутник, 2017. – 398 с.
3. Белюченко, И. С. Экологические функции лесных полос и их роль в оптимизации агроландшафтов / И. С. Белюченко // Экологический вестник Северного Кавказа. – 2019. – Т. 15, № 4. – С. 16–22.

Библиографическое описание электронных ресурсов:

4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор): официальный сайт. – Москва, 2004. – URL: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/> (дата обращения: 01.09.2019).
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Российское образование: федеральный портал. – URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.09.2019).

**Распределение вариантов домашней контрольной работы № 2
по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» для
студентов 2 курса**

Вариант	ФИО	Практическая часть вопрос 7
1	Апостолова Ксения Васильевна	1
2	Армеева Екатерина Владимировна	2
3	Баланин Алексей Игоревич	1
4	Горшков Артём Георгиевич	2
5	Дибирова Милена Романовна	1
1	Домингуш Адилсон Мигель	2
2	Искендерова Айгюн Алиюсифовна	1
3	Каменева Ангелина Сергеевна	2
4	Лебедек Алла Эрнестовна	1
5	Михайленко Светлана Анатольевна	2
1	Мулыкина Наталья Александровна	1
2	Нуридинов Бегмахмад Джононович	2
3	Пахомова Кристина Анатольевна	1
4	Правдина Виолетта Алексеевна	2
5	Репина Вера Александровна	1
1	Садаева Валентина Леонидовна	2
2	Сварковский Дмитрий Валентинович	1
3	Терентьева Галина Андреевна	2
4	Чернояров Никита Владимирович	1
5	Чигарева Наталья Ефимовна	2

ВАРИАНТ № 1

СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЁ ВОСПИТАНИЯ

1. Раскройте основные понятия:

- Сила -
- Силовые способности -
- Скоростно-силовые способности -
- Силовая выносливость -
- Взрывная сила -
- Стартовая сила -
- Ускоряющая сила -
- Силовая ловкость -

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

3. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
... _____	... _____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

Методы воспитания силы	Характеристика метода

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

7. Практическая часть.

- 1) Составьте комплекс круговой тренировки на развитие силы не менее 6 упражнений.
- 2) Составьте комплекс упражнений на развитие силы не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ

ВАРИАНТ №2

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ (БЫСТРОТА) И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЁ ВОСПИТАНИЯ

1. Раскройте формы проявления скоростных способностей (элементарные формы, комплексные формы)

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1. _____ _____ _____	1. _____ _____ _____
... _____ _____	... _____ _____

3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

4. Укажите основные задачи развития скоростных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

5. Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

6. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей»

Контрольные упражнения			
Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

--	--	--	--

7. Практическая часть.

- 1) Составьте комплекс интервальной тренировки на развитие скоростных способностей не менее 6 упражнений.
- 2) Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ

ВАРИАНТ № 3

ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЁ ВОСПИТАНИЯ

1. Раскройте основные понятия выносливости и перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

3. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

4. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости, и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

--	--

5. Заполните таблицу «Методы воспитания *специальной* выносливости, и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

6. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

7. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте:

- 1) _____
- 2) _____
- ...) _____

8. Практическая часть.

- 1) Составьте комплекс переменной тренировки на развитие специальной выносливости не менее 6 упражнений.
- 2) Составьте комплекс упражнений на развитие специальной выносливости не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ

ВАРИАНТ № 4

ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЁ ВОСПИТАНИЯ

1. Раскройте основные понятия:

Гибкость –

Активная гибкость –

Пассивная гибкость –

Статическая гибкость –

Динамическая гибкость –

Общая гибкость –

Специальная гибкость –

2. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:

1) _____

2) _____

...) _____

3. Перечислите основные задачи развития гибкости:

1) _____

2) _____

...) _____

4. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития активной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

5. Перечислите основные методы развития гибкости:

1) _____

2) _____

3) _____

6. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности				
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных суставах	в голеностопных суставах

7. Практическая часть.

- 1) Составьте комплекс повторной тренировки на развитие гибкости не менее 6 упражнений.
- 2) Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ

ВАРИАНТ № 5

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...)

2. Перечислите основные задачи развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...)

3. Запишите пять упражнений с направленностью на развитие координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...)

4. Перечислите основные *методические приемы*, применяемы при воспитании координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...)

5. Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей, и их характеристика».

Методы воспитания координационных способностей	Характеристика метода

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- ...)

7. Практическая часть.

1) Составьте программу игровой тренировки на развитие координационных способностей на примере ИВС не менее 2-3 игр.

2) Составьте комплекс упражнений на развитие координационных способностей на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ