



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

Рассмотрены на заседании
предметной цикловой комиссии
обще профессиональных дисциплин и
профессиональных модулей
Протокол № 1
от «28» августа 2019г

Председатель
М.А. Саморукова - М.А. Саморукова

Утверждены:
Заместитель директора
по учебной работе

С.В. Сергеева Сергеева М.В.
«28» августа 2019г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности
различных возрастных групп населения**

**по МДК.02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной
деятельности с методикой оздоровительной тренировки.**

программы подготовки специалистов среднего звена

**по специальности 49.02.01 Физическая культура
(заочная форма обучения)**

Разработчик:

Преподаватель ГБПОУ МО«УОР №2»

И.Н. Кулакова

И.Н. Кулакова

Звенигород, 2019г.

1. Общие положения

С целью овладения видом профессиональной деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля ПМ 02 должен освоить МДК.02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

Результатом освоения МДК.02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате контроля и оценки по МДК.02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки осуществляется комплексная проверка следующих умений:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

В результате контроля и оценки по МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы осуществляется проверка следующих знаний:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств и изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

Формой текущей аттестации по МДК является домашняя контрольная работа.

Выполнение домашней контрольной работы является одной из основных форм самостоятельной работы обучающихся по усвоению учебной программы профессионального модуля ПМ 02, по проверке качества работы и знаний, умению применять теоретические знания в ходе решения практических задач.

Домашняя контрольная работа оценивается по пятибалльной системе.

2. Методические указания по выполнению домашней контрольной работы

Контрольная работа - это самостоятельная работа обучающегося с учебной литературой, интернет-ресурсами, методическими материалами, которая предполагает выполнение определённых заданий, ответы на поставленные вопросы и решение ситуационных задач.

Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки по варианту. Номер варианта контрольной работы обучающийся определяет по первой букве фамилии.

Номер варианта	Первая буква фамилии
1 вариант	А, В, Д, Ж, И, Л, Х, Ч, Ц, Ю
2 вариант	Б, Г, Е, Ё, З, К, М, О, Р, Т
3 вариант	Н, П, С, У, Ф, Ц, Ш, Э, Я

Работа выполняется аккуратно, грамотно, разборчиво в печатной или рукописной форме. Изложение материала в контрольной работе должно быть четким, по существу поставленных вопросов. Необходимо полностью раскрывать содержание вопроса. В конце контрольной работы следует указать использованную литературу.

При выполнении контрольной работы следует переписать вопрос и дать ответ на него, затем следующий вопрос – и ответ.

Для разработки презентации по заданной теме нужно найти информацию в учебниках, в разных источниках сети INTERNET (энциклопедии, учебники, практические пособия и разработки) изучить ее, подготовить реферат и расположить основные материалы реферата на слайдах в программе PowerPoint. Презентация должна состоять из 12 - 17 слайдов, 1-слайд должен содержать: Ф.И.О. учащегося, дисциплина, тема, ФИО преподавателя, последний слайд должен содержать выводы и список используемой литературы. Остальные слайды должны включать в себя различные формы представления информации (текст, таблицы, диаграммы, изображения, звук, видео), а также включать анимацию появления объектов на слайде и анимацию смены слайдов. Материал должен быть кратким, доступным, научно обоснованным и соответствовать теме. Работа должна быть представлена в электронном виде или на бумажном носителе.

Рекомендуемая учебная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».
3. Закон Московской области № 226/2008-ОЗ «О физической культуре и спорте в Московской области» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник/ И.С Барчуков, 5-е издание— М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 528 с.

6. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия», 2006 – 348 с.

7. Сайт <https://studfiles.net/> / Плавание учебник.

8. Плавание 2016, Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). Электронно-библиотечная система IPRbooks.

9. ГОСТ Р 52024-2003 "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования".

10. СанПиН 2.1.2.1188-03 Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.

11. Подвижные игры. Горбачева О.А. 2017 г. Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). Электронно-библиотечная система IPRbooks.

12. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр Смолин Ю.В. 2016 г. Челябинский государственный институт культуры. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

13. Лыжная подготовка. Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). 2016 г. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

14. Лыжная подготовка студентов в вузе Ахметов А.М. 2016 г. Набережночелнинский государственный педагогический университет Электронно-библиотечная система IPRbooks.

15. Лыжная подготовка студентов в ВУЗе. Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М. 2015 г. Уральский федеральный университет. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

16. Лыжный спорт. Учебник. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов 2005 г. М: Физическая культура.

17. Теория и методика обучения плаванию. Гумеров Р.А. 2015 г. Набережночелнинский государственный педагогический университет. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

18. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр Смолин Ю.В. 2016 г. Челябинский государственный институт культуры. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

19. <http://www.gomelscouts.com/>

20. Мартыненко И.И. Подвижные игры в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие / И.И. Мартыненко, С.А. Кириенко. Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 76 с. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

3. Варианты контрольной работы по теме: Плавание

1 вариант

1. Подготовить презентацию по теме «История развития плавания».
2. Составить инструкцию по охране труда и технике безопасности при занятиях плаванием по следующим разделам:
 - Общие требования безопасности
 - Требования безопасности перед началом занятия
 - Требования безопасности во время занятия
 - Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - Требования безопасности по окончании занятия
3. Составить таблицу «Перечень оборудования и инвентаря для занятий плаванием» по следующим разделам: «Наименование инвентаря», «Основные технические характеристики» (фото, рисунок), «Для чего используется на занятиях».

2 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Виды и способы плавания».
2. Составить таблицу «Терминология, применяемая в плавании» по следующим разделам:
 - Термин
 - Определение термина
3. Описать основные требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию с дошкольниками и младшими школьниками по следующим разделам:
 - Цель физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом занимающихся.
 - Возрастной диапазон занимающихся.

- Наполняемость групп (кол-во человек).
- Периодичность занятий в неделю.
- Формы занятий и их содержание.
- Продолжительность одного занятия.

3 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Техника плавания способом кроль на груди».

2. Составить таблицу «Терминология, применяемая в плавании» по следующим разделам:

- Термин
- Определение термина

3. Описать основные требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию со студентами и молодёжью по следующим разделам:

- Цель физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом занимающихся.
- Возрастной диапазон занимающихся.
- Наполняемость групп (кол-во человек).
- Периодичность занятий в неделю.
- Формы занятий и их содержание.
- Продолжительность одного занятия.

Критерии оценки по домашней контрольной работе:

«Отлично» - все задания полностью раскрывают содержание вопроса или задания, даны полные ответы на поставленные вопросы, оформление правильное, аккуратное, предложения сформулированы грамотно, логично, имеются выводы;

«Хорошо» - в заданиях прослеживаются неточности, допущена одна ошибка, или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«Удовлетворительно» - задания на поставленные вопросы неполные, непоследовательные, нелогичные, имеются 2-3 ошибки, отсутствуют выводы;

«Неудовлетворительно» - выполнено менее 2/3 задания.

Критерии оценки по подготовке презентаций:

«Отлично» - при подготовке работы использовано несколько источников информации, включающие учебные пособия, материалы прессы, Интернет-ресурсы, нормативно-справочные системы. Все слайды информативны, формулировки лаконичны. Работа правильно и красиво оформлена с соблюдением всех требований. При подготовке презентации студент использует современные способы подготовки презентации, создание эффективных визуальных средств. Студент проявляет живой интерес к изучаемой теме;

«Хорошо» - при подготовке работы использовано меньшее количество источников информации, чем на оценку «отлично». Подготовлена презентация с ошибками.

«Удовлетворительно» - работа выполнена с использованием только одного источника информации, слайды представляют собой один сплошной текст или одни картинки, презентация не подготовлена;

«Неудовлетворительно» - реферат и презентация не подготовлены.

4. Варианты контрольной работы по теме:

Подвижные игры

1 вариант

1. Подготовить презентацию по теме «Физкультурно-спортивные сооружения, площадки, оборудование и инвентарь для занятий подвижными играми».

2. Составить таблицу «Отличительные признаки и особенности подвижных и спортивных игр».

3. Разработать 10 учебных карточек подвижных игр для учащихся 5-8 классов. Формат карточки Приложение 1.

2 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Методика проведения подвижных игр с младшими школьниками».

2. Разработать 10 учебных карточек подвижных игр для учащихся 1-4 классов. Формат карточки Приложение 1.
3. Описать способы и приёмы дозирования нагрузки в процессе подвижной игры (в сторону увеличения).

3 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Организация спортивно-массовых мероприятий (соревнований) по подвижным играм со школьниками»
2. Разработать 10 учебных карточек подвижных игр для учащихся 9-11 классов. Формат карточки Приложение 1.
3. Описать способы и приёмы дозирования нагрузки в процессе подвижной игры (в сторону уменьшения).

Критерии оценки по домашней контрольной работе:

«Отлично» - все задания выполнены в полном объёме, полностью раскрывают содержание вопроса или задания, даны полные ответы на поставленные вопросы, оформление правильное, аккуратное, предложения сформулированы грамотно, логично.

«Хорошо» - все задания выполнены в полном объёме, но в задании прослеживаются неточности, допущена одна ошибка, или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«Удовлетворительно» - задания выполнены не в полном объёме, ответы на поставленные вопросы неполные, непоследовательные, нелогичные, имеются 2-3 ошибки.

«Неудовлетворительно» - выполнено менее 2/3 задания.

Критерии оценки по подготовке презентаций:

«Отлично» - при подготовке работы использовано несколько источников информации, включающие учебные пособия, материалы прессы, Интернет-ресурсы, нормативно-справочные системы. Все слайды информативны, формулировки лаконичны. Работа правильно и красиво оформлена с соблюдением всех требований. При подготовке презентации студент использует современные способы подготовки презентации, создание эффективных визуальных средств. Студент проявляет живой интерес к изучаемой теме;

«Хорошо» - при подготовке работы использовано меньшее количество источников информации, чем на оценку «отлично». Подготовлена презентация с ошибками.

«Удовлетворительно» - работа выполнена с использованием только одного источника информации, слайды представляют собой один сплошной текст или одни картинки, презентация не подготовлена;

«Неудовлетворительно» - реферат и презентация не подготовлены.

5. Варианты контрольной работы по теме: Лыжный спорт

1 вариант

1. Подготовить презентацию по теме «История развития лыжного спорта».
2. Разработать таблицу «Способы передвижения на лыжах на подъёмах и спусках».

2 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Основы техники передвижения классическим лыжным ходом».
2. Разработать таблицу «Способы передвижения на лыжах - повороты и торможения».

3 вариант

1. Подготовить презентацию на тему «Основы техники передвижения коньковым ходом».
2. Составить таблицу «Терминология в лыжном спорте» по следующим разделам:
 - Термин
 - Определение термина

Критерии оценки по домашней контрольной работе:

«Отлично» - все задания полностью раскрывают содержание вопроса или задания, даны полные ответы на поставленные вопросы, оформление правильное, аккуратное, предложения сформулированы грамотно, логично, имеются выводы;

«Хорошо» - в заданиях прослеживаются неточности, допущена одна ошибка, или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«Удовлетворительно» - задания на поставленные вопросы неполные, непоследовательные, нелогичные, имеются 2-3 ошибки, отсутствуют выводы;

«Неудовлетворительно» - выполнено менее 2/3 задания.

Критерии оценки по подготовке презентаций:

«Отлично» - при подготовке работы использовано несколько источников информации, включающие учебные пособия, материалы прессы, Интернет-ресурсы, нормативно-справочные системы. Все слайды информативны, формулировки лаконичны. Работа правильно и красиво оформлена с соблюдением всех требований. При подготовке презентации студент использует современные способы подготовки презентации, создание эффективных визуальных средств. Студент проявляет живой интерес к изучаемой теме;

«Хорошо» - при подготовке работы использовано меньшее количество источников информации, чем на оценку «отлично». Подготовлена презентация с ошибками.

«Удовлетворительно» - работа выполнена с использованием только одного источника информации, слайды представляют собой один сплошной текст или одни картинки, презентация не подготовлена;

«Неудовлетворительно» - реферат и презентация не подготовлены.

Приложение 1.

*Учебная карточка для проведения подвижной игры

Название игры: “ _____ ” Место проведения: _____

Контингент (возраст играющих): _____. Инвентарь: _____.

Задачи, решаемые в ходе игры: _____

Схема, рисунок	Подготовка к игре	Описание игры	ОМУ

* ½ листа А4, шрифт Times New Roman 10-12