

Образовательное частное учреждение высшего образования
«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Факультет среднего профессионального образования

В.Б. Карпенко, Е.В. Блохина

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
по дисциплине «Физическая культура»

ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
факультета среднего профессионального образования

Красково – 2016

Печатается по решению Ученого Совета «ГСИ»

Карпенко В.Б., Блохина Е.В. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура»: пособие для студентов факультета среднего профессионального образования. – Красково: «ГСИ», 2016. – 14 с.

Методические разработки по написанию и оформлению контрольной работы. Основное внимание уделяется выбору темы работы и решению поставленных перед студентом задач в процессе ее написания и оформления.

Рецензент: к.п.н. Логинов А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	5
3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	6
4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	8
5. ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	9
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	11

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебным планом по специальностям, помимо основных форм контроля знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированных зачётов и зачетов, предусматриваются и другие формы контроля, к которым можно отнести написание контрольной работы. Этот вид письменной работы выполняется по темам, самостоятельно выбранным студентом. Перечень тем разрабатывается преподавателем, ведущим данную дисциплину.

Контрольная работа – самостоятельный труд студента, который способствует углублённому изучению пройденного материала.

Цель выполняемой работы:

- получить специальные углублённые знания по выбранной теме с учётом особенностей дисциплины «Физическая культура».

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний и практических умений;
- 2) выработка навыков самостоятельной работы;
- 3) выяснение подготовленности студента к использованию здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) выбор темы и составление предварительного плана работы;
- б) сбор научной информации, изучение литературы;
- в) анализ составных частей проблемы, изложение темы;
- г) обработка материала в целом.

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения конспектов лекций прочитанных ранее, просмотра материалов методических и практических занятий, учебных пособий и специальной литературы по данной теме. Приступать к выполнению работы без изучения литературных источников, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю прорабатываемую тему.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

В содержании контрольной работы необходимо показать знание рекомендованной литературы по данной теме, но при этом следует правильно пользоваться первоисточниками, избегать чрезмерного цитирования. При использовании цитат необходимо указывать точные ссылки на используемый источник: указание автора (авторов), название работы, место и год издания, страницы.

В процессе работы над первоисточниками целесообразно делать записи, выписки абзацев, цитат, относящихся к избранной теме. При изучении специальной литературы по рассматриваемому вопросу (монографий, статей, рецензий, протоколов и т.д.) важно обратить внимание на различные точки зрения по исследуемому вопросу, на их приводимую аргументацию и выводы, которыми опровергаются иные концепции.

Кроме рекомендованной специальной литературы, желательно использовать любую дополнительную литературу, которая необходима для раскрытия темы контрольной работы. Если в период написания контрольной работы были приняты, например, новые нормативные документы или какие-либо положения, рекомендации, относящиеся к излагаемой теме, их необходимо изучить и использовать при её выполнении.

В конце контрольной работы приводится список литературы - полный библиографический перечень использованных нормативных актов и специальной литературы. При любом способе оформления библиографического списка в его начале должны быть перечислены законодательные и нормативные документы. Эти документы должны систематизироваться по значимости, а внутри каждой выделенной группы документов – по хронологии.

Данный список условно можно подразделить на следующие части:

1. Нормативно-правовые акты даются по их юридической силе:
 - Конституция РФ;
 - Федеральные законы;
 - Указы Президента РФ;
 - Постановления Правительства;
 - Иные подзаконные акты.
2. Учебники, учебные пособия.
3. Монографии, учебные, учебно-практические пособия.
4. Периодическая печать.

Первоисточники 2,3,4 в списке использованной литературы приводятся по алфавиту.

Оформление библиографических ссылок осуществляется в следующем порядке:

1. Фамилия и инициалы автора (коллектив авторов) в именительном падеже. При наличии трех и более авторов допускается указывать фамилии и инициалы первых двух и добавить «и др.». Если книга написана авторским коллективом, то ссылка делается на название книги и её редактора. Фамилию и инициалы редактора помещают после названия книги.

2. Полное название первоисточника в именительном падеже.

3. Место издания.

4. Год издания.

5. Общее количество страниц в работе (в печатных изданиях).

Ссылки на журнальную или газетную статью должны содержать кроме указанных выше данных, сведения о названии журнала или газеты.

Ссылки на нормативный акт делаются с указанием официальных источников опубликования.

При использовании цитат, идей, проблем, заимствованных у отдельных авторов, статистических данных необходимо правильно и точно делать внутритекстовые ссылки на первоисточник.

Ссылки на используемые первоисточники можно делать в конце каждой страницы, либо в конце всей работы, нумерация может начинаться на каждой странице.

В список литературы включаются только те источники, которые реально использовались студентом в процессе написания контрольной работы и на которые в работе имеются ссылки.

Список литературы (не менее 5-ти источников) является органической частью контрольной работы и отражает самостоятельную творческую работу студента.

Список используемой литературы помещается после основного текста контрольной работы.

Структурно контрольная работа состоит только из нескольких вопросов (3-6). Она обязательно должна содержать теорию и практику рассматриваемой темы.

3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист (см. Приложение 1). Он содержит название учебного заведения; дисциплины, по которой выполняется

контрольная работы; название темы; фамилию, инициалы, учёное звание и степень преподавателя, ведущего данную дисциплину; фамилию, инициалы автора; специальность.

На следующем листе приводится содержание контрольной работы (см. Приложение 2). Оно включает в себя: введение, название вопросов, заключение, список литературы.

Введение должно быть кратким, не более 1 страницы. В нём необходимо отметить актуальность темы, ее цель и задачи, которые ставятся в работе. Изложение каждого вопроса необходимо начать с написания заголовка, соответствующему «Содержанию», который должен отражать основную суть текста. Заголовки от текста следует отделять интервалами. Каждый заголовок обязательно должен предшествовать непосредственно своему тексту. В том случае, когда на очередной странице остаётся место только для заголовка и нет места ни для одной строчки текста, заголовок нужно писать на следующей странице.

Излагая вопрос, каждый новый смысловой абзац необходимо начать с красной строки. Закончить изложение вопроса следует выводом, итогом по содержанию данного раздела.

Изложение содержания всей контрольной работы должно быть завершено заключением, в котором необходимо дать выводы по написанию работы в целом.

После основного текста контрольной работы обязательно должен быть представлен список используемой литературы (см. Приложение 3).

Страницы контрольной работы должны иметь нумерацию (сквозную). Номер страницы ставится вверху в середине страницы. На титульном листе номер страницы не ставится. Оптимальный объём контрольной работы 10-12 страниц машинописного текста (размер шрифта 14 Times New Roman) через полуторный интервал на стандартных листах формата А-4; поля: верхнее –20 мм, нижнее –20 мм, левое –30 мм, правое –15мм.

Заголовки структурных элементов контрольной работы «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ» и названия каждого рассматриваемого вопроса работы следует печатать прописными буквами, не подчеркивая, не выделяя жирным шрифтом с выравниванием по центру текста без точки в конце.

В тексте контрольной работы не допускается произвольное сокращение слов (кроме общепринятых).

По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем и

она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до зачета. По результатам проверки контрольная работа оценивается на 2-5 баллов. В случае отрицательной оценки, студент должен ознакомиться с замечаниями и, устранив недостатки, повторно сдать работу на проверку.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Критериями оценки контрольной работы служат следующие параметры:

- полнота раскрытия темы;
- логика изложения, глубина проработки теоретических основ проблемы и взаимосвязь отдельных рассматриваемых вопросов в контрольной работе;
- качество оформления контрольной работы в соответствии с предъявляемыми требованиями
- отношение студента к работе

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Оценка **«отлично» – 5 баллов** выставляется студенту, являющемуся автором контрольной работы, соответствующей всем предъявляемым требованиям, в том числе формальным. При этом в работе студент должен:

- а) продемонстрировать умение раскрыть актуальность заявленной темы; проиллюстрировать ее сформулированными теоретическими предложениями;
- б) соблюдать логику и последовательность изложения, рассматриваемых вопросов;
- в) показать умение анализировать и делать выводы по всему представленному материалу;
- г) грамотно и корректно подходить к текстовому материалу.

2. Оценка **«хорошо» - 4 балла** выставляется студенту, являющемуся автором контрольной работы, соответствующей всем предъявляемым требованиям. При этом студент должен, при наличии отдельных недочетов, продемонстрировать:

- а) умение раскрыть актуальность заявленной темы, проиллюстрировать ее сформулированными теоретическими предложениями;
- б) грамотно и корректно подходить к текстовому материалу.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он недостаточно четко и полно продемонстрировал умение анализировать и делать выводы по всему представленному материалу.

3. Оценка **«удовлетворительно» - 3 балла** выставляется студенту, являющемуся автором контрольной работы, в целом соответствующей предъявляемым требованиям, тем не менее, если студент:

а) нечетко раскрыл актуальность заявленной темы; не предложил четких теоретических или практических разработок,

б) не смог надлежащим образом проанализировать и убедительно обосновать выводы по материалам своей работы.

4. Оценка **«неудовлетворительно» - 2 балла** выставляется студенту, являющемуся автором контрольной работы, не соответствующей предъявляемым требованиям. Неудовлетворительная оценка выставляется также, если студент:

а) не раскрыл актуальность темы исследования;

б) не предложил теоретических разработок.

Оценка «неудовлетворительно» также выставляется, если возникли обоснованные сомнения в том, что именно данный студент является автором представленной контрольной работы (не ориентируется в тексте работы; не может дать ответы на уточняющие вопросы, касающиеся сформулированных в работе теоретических и практических предложений и т.д.). Такое решение принимается и в том случае, если работа не соответствует предъявляемым требованиям.

5. ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура
2. Роль физической культуры в различных сферах жизни человека
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Современное состояние физической культуры в РФ
5. Физическая культура как учебная дисциплина в образовательном учреждении
6. Средства физической культуры в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности
7. Методы физического воспитания
8. Двигательные умения и навыки
9. Сила. Методика её развития

10. Быстрота. Методика её развития
11. Выносливость. Методика её развития
12. Ловкость. Методика её развития
13. Гибкость. Методика её развития
14. Формы занятий физическими упражнениями
15. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям
16. Личное отношение к здоровью как улучшение формирования здорового образа жизни
17. Здоровый образ и стиль жизни
18. Роль курения в развитии респираторных и онкологических заболеваний
19. Характеристика общей физической подготовки
20. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи
21. Мотивация целенаправленности самостоятельных занятий физической культурой
22. Особенности самостоятельных занятий женщин
23. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от пола и возраста
24. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики
25. Значение и содержание утренних, специально направленных занятий физическими упражнениями
26. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии
27. Участие российских спортсменов в последних летних Олимпийских играх
28. Участие российских спортсменов в последних зимних Олимпийских играх

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Образовательное частное учреждение высшего образования

«Гуманитарно-социальный институт»

Факультет среднего профессионального образования

Специальность – 38.02.06 «Финансы»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине: «Физическая культура»

Выполнил (а):
студентка 2 курса
очной формы обучения
специальности-Финансы
Э.Ю. Панова

Тема: «Формы занятий физическими упражнениями»

Проверил:
к.э.н., доцент
М.Ю. Аксёнов

Работа оценена на «_____»

(подпись)

Красково

2016

*ОБРАЗЕЦ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ***СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями.....	4
2. Части урока физической культуры, физиологическая кривая урока.....	6
3. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями (большие и малые формы).....	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**ОБРАЗЕЦ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СПИСКА ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ****СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ****Нормативно-правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с учетом поправок от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ // Российская газета. – №4831. – 21.01. 2009.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ // Российская газета. - 31.12.2012. - №5976.

Специальная литература:

3. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: Учебник для вузов./Л.А.Марчик, О.С. Мартыненко. - УлГПУ, 2016. – 356 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата /А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богаченко – М.: Юрайт, ЭБС, 2016. – 278 с.
5. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата./ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – М.: Юрайт, ЭБС, 2016. – 328 с.

Периодические издания:

6. Евсеева А.В. Оздоровительная ходьба для всех и для каждого /А.В.Евсеева // Физкультура и спорт. – 2013. - № 6. – С. 18-19.

Электронные ресурсы:

7. Электронный учебник: «Основы физической культуры в вузе», авторы: Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловьев А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: [//http://cnit.ssau.ru/kadis/oknov set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/oknov set/).
8. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: [// http://fizrazvitie.ru](http://fizrazvitie.ru)