

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

**Контрольная работа** включает два расчетно-графических задания «Оценка личного физического состояния» и «Промер спортивного движения», которые полностью могут быть выполнены вне лабораторий университета, т.е. заочно.

В первом задании «Оценка личного физического состояния» контролируется умение студента устанавливать взаимосвязь между полученными фактическими и должными значениями различных показателей и тестов и способность давать педагогическую интерпретацию результатам исследования. Нижний предел выставляется за правильно выполненную расчетно-графическую часть задания и приносит **6 баллов**, а каждый ответ на три контрольных вопроса из перечня оценивается от 0 до 2-х баллов:

0 баллов при отказе или неправильном ответе на предложенный вопрос;

1 балл студент получает при недостаточно полном и недостаточно развернутом ответе на поставленный вопрос;

2 балла студент получает при полном развернутом ответе на поставленный вопрос.

Перечень контрольных вопросов.

1. Что такое тест и его назначение?
2. В каких случаях применяется тестирование?
3. Назовите основные качества тестов.
4. Что такое надежность и стандартность теста?
5. Что такое информативность теста?
6. Какие тесты называют добротными?
7. Разновидности моторных тестов.
8. Батарей тестов и их разновидности.
9. Понятие нормы и ее разновидности.
10. Графическое представление результатов оценки физического состояния.
11. Как определяется должное по норме значение веса тела?
12. В каких условиях определяется пульс покоя?
13. Как оценивается качество гибкости в предложенной методике оценки физического состояния?
14. Как оценивается быстрота реакции?
15. Какой тест используется для оценки скоростно-силовых способностей и способ измерения этого показателя?
16. Как оценивается силовая выносливость мышц ног и туловища?
17. Как оценивается силовая выносливость мышц рук?
18. Как оценивается общая выносливость?
19. Как оценивается способность к переносимости физических нагрузок?
20. Сопоставительные нормы и использование их для оценки физического состояния.

Таким образом, по первой части контрольной работы «Оценка личного физического состояния» студент может набрать от 6 до 12 баллов

Во втором задании контрольной работы - «Промер спортивного движения» контролируется умение студента проводить научный анализ результатов исследований и способность к анализу двигательной деятельности. Нижний предел выставляется за правильно выполненную расчетно-графическую часть задания, что приносит **9 баллов**, а каждый ответ на девять вопросов из перечня контрольных приносит от 0 до 1 балла каждый:

0 баллов при отказе или неправильном ответе на предложенный вопрос;

1 балла студент получает при правильном ответе на поставленный вопрос.

Перечень контрольных вопросов.

1. Какие существуют условия для метрологической съемки?
2. Что такое ориентирный предмет?
3. Что такое масштабный предмет?
4. Что такое кинограмма и что на ней изображено?
5. Какие характеристики относят к кинематическим?
6. Назовите основные временные характеристики движения.
7. Назовите основные пространственные характеристики движения.
8. Назовите пространственно-временные характеристики движения.
9. Как определяется знак вектора скорости?
10. Как определяется знак вектора ускорения?
11. Что такое промер движения и способ его выполнения?
12. Масштаб промера и способ его расчета.
13. Как определяется временной интервал между соседними кадрами?
14. От чего зависит выбор количества кадров, используемых при выполнении промера?
15. Какова величина ускорения на интервале, где график скорости имеет горизонтальный участок?
16. Что такое координата точки и как ее определяют?
17. Что такое перемещение точки и как его определяют?
18. От чего зависит знак величины перемещения?
19. Что такое путь и как его определяют?
20. Что такое траектория движения и как она выглядит?

Таким образом, по второй части контрольной работы «Промер спортивного движения» студент может набрать от 9 до 18 баллов

В итоге за контрольную работу студент может получить от **15** до **30 баллов**.

**Рекомендации по оформлению контрольной работы:**

Отчет должен содержать таблицу, график, выводы. Оформляется отчет в соответствии с рекомендуемыми формами (см. приложение), в противном случае графики выполняются только на миллиметровой бумаге.