

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ ДЛЯ МАГИСТРОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для магистров заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации магистров университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет магистрам 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 магистром самостоятельно.

Контрольная работа включает расчетно-графическое задание «Оценка личного физического состояния», которое полностью может быть выполнено вне лабораторий университета, т.е. заочно.

В 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 **15 баллов**, а каждый ответ на пять контрольных вопроса из представленного перечня оценивается от 0 до 3-х баллов:

0 баллов при отказе или неправильном ответе на предложенный вопрос;

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

2 балла студент получает при недостаточно развёрнутом ответе на поставленный вопрос;

3 балла студент получает при полном и развёрнутом 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. Графическое представление результатов оценки физического состояния.
9. Как определяется должное по норме значение веса тела?
10. В каких условиях определяется пульс покоя?
11. Как оценивается качество гибкости в предложенной методике оценки физического состояния?
12. Как оценивается быстрота реакции?
13. Какой тест используется для оценки скоростно-силовых способностей и способ измерения этого показателя?
14. Как оценивается силовая выносливость мышц ног и туловища?
15. Как оценивается силовая выносливость мышц рук?
16. Как оценивается общая выносливость?
17. Как оценивается способность к переносимости физических нагрузок?
18. Сопоставительные нормы и использование их для оценки физического состояния.

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.