Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Старомайнский технологический техникум»

Методические рекомендации

для студентов заочной формы обучения

по выполнению контрольной работы

дисциплина **Физическая культура**

Специальность: 38.02.01 Экономика

и бухгалтерский учет (по отраслям)

Старая Майна

2015г.

**Содержание**

**Ведение …………………………………………………………………………………………3**

**Содержание дисциплины…………………………………………………………………….4**

**Тематический план…………………………………………………………………………....5**

**Порядок выполнения контрольной работы студентов……………………………..……6**

**Задания к контрольной работе по дисциплине физическая культура…………...…….7**

**Литература…………………………………………………………………………………….11**

**ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Содержание методических рекомендаций по выполнению контрольной работы по данной программе соответствует требованиям Государственного стандарта среднего профессионального образования.

*Целью* методических рекомендаций является обеспечение эффективности контрольной работы студентов для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

*Задачами* методических рекомендаций по контрольной работе являются:

* активизация самостоятельной работы студентов;
* содействие развития физических качеств;
* выработка умений и навыков в различных видах спорта;
* укрепление здоровья.

Изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

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

**Содержание дисциплины**

**1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды качеств и свойств личности.

**Тематический план**

Дисциплина: Физическая культура

Специальность: 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Раздел по теме | Количество аудиторных часов | | |
| Всего | Лекции | ПЗ |
| 4 | 2 | 2 |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности |  | 2 |  |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. |  |  | 2 |
| Контрольная работа | | | |

**Порядок выполнения контрольной работы студентов**

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

**Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы:**

Вариант задания определяется в зависимости от последней цифры шифра студента.

Работа выполняется на одной стороне стандартного листа формата А4 белой односортной бумаги одним из двух способов: компьютерным или рукописным. При оформление работы компьютерным способом –текст оформляется шрифтом Times New Roman, кегель шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал-полуторный.При оформление рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2.5 мм.

*Титульный лист* является первой страницей работы, и заполняется по строго определенным правилам:

- в верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения;

* в среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается;
* Содержание работы;
* Введение;
* Основная часть;
* Заключение и выводы;
* Используемая литература.

**Этапы (план) работы:**

* Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
* Написать работу.
* Составить сообщение на 5-7 минут.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, работа оформлена в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, работа оформлена в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, работа оформлена в соответствии с ГОСТ.

**Задания к контрольной работе по дисциплине физическая культура**

**Вариант № 1**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3.Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

**Вариант №2**

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу....

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки....

**Вариант №3**

1.Какие меры безопасности необходимо принять

перед началом занятий по гимнастике?

2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

**Вариант №4**

1.Основные требования безопасности во время занятий

по лёгкой атлетике.

2.В чём различие между скоростными и силовыми качествами?

С помощью каких упражнений их можно развивать?

3.Раскройте особенности организации и проведения

индивидуальных закаливающих процедур.

**Вариант №5**

1.Меры безопасности при проведении занятий

по лыжной подготовке.

2.Какие признаки различной степени утомления вы

знаете, и что надо делать, если это уже случилось?

3.Раскройте механизм воздействия физкультминуток на

динамику общей работоспособности человека в течение дня.

**Вариант №6**

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать

по окончании занятий по плаванию?

2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

3. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Опишите подробнее об одном из.

**Вариант №7**

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?

**Вариант №8**

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

3. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте ' план реализации индивидуального контроля за собой.

**Вариант №9**

1. Какие меры безопасности необходимо принимать

перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

3. Особенности подготовки и проведения туристских походов

**Вариант №10**

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?

2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку

во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые

нагрузки.

**Вариант №11**

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед

началом занятий по плаванию?

2.Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

3.Основные формы занятий физической культурой.

Опишите об одной из форм занятий (на вашем примере)

**Вариант №12**

1.Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

3. Жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу

**Вариант №13**

1.Основные требования безопасности во время занятий

по плаванию.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?

**Вариант №14**

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

**Вариант №15**

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

**Вариант №16**

1 Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.

**Вариант №17**

1 Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные нарушения правил игры в футбол.

3. Составьте план самостоятельных занятий по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

**Вариант №18**

1 Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений

для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы

нагрузки при их выполнении по показателям пульса.

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

**Вариант №19**

1.Что понимается под индивидуальным физическим развитием

и по каким основным показателям оно оценивается?

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики .

**Вариант №20**

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

3. Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните,

с какой целью они используются в процессе самостоятельных

занятий физической культурой.

**Вариант №21**

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?

3.Составьте правила соревнований с использованием

одного из видов упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

**Вариант №22**

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы её регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.

3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

**Вариант №23**

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

2. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

**Вариант №24**

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?

2. Основные нарушения правил игры в баскетбол.

3. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

**Вариант №25**

1.С какой целью занятия по освоению новых движений

и развитию физических качеств подразделяют на три части?

Охарактеризуйте содержание каждой из них.

2.Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоёмах.

3.Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

**Литература**

*Барчуков И*. *С*., *Назаров Ю*. *Н*., *Егоров С*. *С*. *и др.* Физическая культура и физическая

подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И*. *С*. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.

ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А*. *А*. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо-

вания. — М., 2014.

*Гамидова С*. *К*. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —

Смоленск, 2012.

*Решетников Н*. *В*., *Кислицын Ю*. *Л*., *Палтиевич Р*. *Л*., *Погадаев Г*. *И*. Физическая куль-

тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е*. *Г*, *Дудов В*. *А*. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо-

бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).