

**Профессиональное образовательное учреждение частное
«КОЛЛЕДЖ МЕНЕДЖМЕНТА»**

Утверждаю
Директор ПОУЧ «Колледж менеджмента»
_____ С.А. Кузнецов
_____ 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Архангельск
2018

Методические рекомендации по выполнению домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине ОГСЭ Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного стандарта (ФГОС) и рабочей программы по специальности среднего профессионального образования (СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Организация- разработчик: Профессиональное образовательное учреждение частное «КОЛЛЕДЖ МЕНЕДЖМЕНТА»

Разработчик: Федулов С.В. – преподаватель ПОУЧ «Колледж менеджмента»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на методической
комиссии колледжа

Протокол № от «__» _____20__Г.

Председатель _____Е.В. Чистякова

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общие методические указания.....	4
2 Варианты контрольной работы.....	5
3 Темы контрольных работ.....	6
4 Рекомендуемые источники информации.....	8

1 ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебным планом предусмотрено изучение дисциплины ОГСЭ Физическая культура. Студенты заочного отделения в соответствии с учебным планом по данной дисциплине выполняют домашнюю контрольную работу, которая является одной из форм контроля уровня знаний студента в межсессионный период. Контрольная работа- самостоятельный труд студента.

Цель выполнения домашней контрольной работы- изучить, углубить, систематизировать и закрепить теоретические знания и практические навыки студентов по данной дисциплине (междисциплинарному курсу), проверить степень усвоения учебного материала, выработать у студента умения и навыки самостоятельного поиска, отбора необходимых источников информации, обработки, обобщения и изложения материала.

Контрольная работа выполняется по определенной теме, которая имеет теоретическую направленность. Выполняя контрольную работу, студент должен подробно раскрыть содержание темы, выделить и изложить основные положения, раскрыть смысл ключевых терминов и понятий.

Домашнюю контрольную работу необходимо выполнять в строгом соответствии с «Методическими рекомендациями по оформлению документов по учебной деятельности для обучающихся очно- заочной и заочной форм обучения». Методические рекомендации находятся на сайте колледжа.

Работа должна быть выполнена и сдана на проверку в сроки, установленные графиком учебного процесса.

На каждую контрольную работу преподаватель даёт письменное заключение (рецензию) и выставляет оценки «зачтено» или «незачтено». Незачтённая работа возвращается студенту с подробной рецензией, содержащей рекомендации по устранению недостатков.

По получении проверенной контрольной работы, студент должен внимательно ознакомиться с исправлениями и замечаниями, прочитать заключение преподавателя, сделать работу над ошибками, повторить

недостаточно усвоенный материал, выполнить работу повторно по варианту, указанному преподавателем (сделать работу над ошибками) и сдать на проверку.

С результатами проверки контрольной работы студент может ознакомиться в электронном дневнике на сайте колледжа.

Выполненная надлежащим образом в установленные сроки зачетная работа является допуском для прохождения промежуточной аттестации (к экзамену, дифференцированному зачету).

2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Выбор варианта контрольной работы проводится в зависимости от двух последних цифр номера зачетной книжки студента. В таблице по вертикали «А» размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – предпоследняя цифра зачетной книжки студента. По горизонтали «Б» также размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – последняя цифра зачетной книжки. Пересечение вертикальной и горизонтальной линий определяет клетку с номером темы контрольной работы.

Например, две последние цифры номера зачетной книжки 09 (0- по горизонтали, 9- по вертикали). На пересечении горизонтальной и вертикальной линий определяем номер темы: 10.

На титульном листе домашней контрольной работы следует записать номер варианта (в данном случае- Вариант № 09). Работа, выполненная не по своему варианту считается незачтенной.

ТАБЛИЦА ВАРИАНТОВ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Б А	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	21	24	23	24	25	26	27	28	29	30
3	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
5	3	1	2	4	5	8	6	9	7	10
6	20	19	18	17	16	15	11	12	13	14
7	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25
8	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15
9	6	5	4	3	2	1	7	8	9	10

3 ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Физическая культура личности.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Социально – биологические основы физической культуры.
5. Общеметодические принципы физической культуры.
6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Мышечная система и её функции.

9. Физиологические системы организма.
10. Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека.
11. Рациональная организация жизнедеятельности человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Оптимальная двигательная активность. Её воздействие на здоровье и работоспособность
14. Спорт в физическом воспитании студентов.
15. Профилактика спортивного травматизма.
16. Витамины и их роль в обмене веществ.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках.
18. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
20. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
21. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
22. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
23. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы экономики и управления средствами физической культуры.
24. Закаливание, его содержание, правила и средства. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
25. Гигиенические требования к спортивным сооружениям, одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

26. Студенческий спорт, его организационные особенности. Студенческие спортивные организации.

27. Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и семье.

28. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).

29. Средства лечебной физической культуры и массаж в комплексном лечении заболеваний и травм.

30. Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.

4 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Основные источники

1 Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

2 Ломан, Вольфганг. Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.

3 Азаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.

4 Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2018.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.— вход по паролю.

Дополнительные источники

1 Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8

2 Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2014.

3 Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2014.

4 Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учебное пособие / Т.Г. Коваленко. - Министерство образования РФ, Волгоград: ГУ, 2012.

Internet-ресурсы

1 Обучающие материалы по физической культуре [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - свободный.