

**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 43.02.10 Туризм

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) 43.02.10 Туризм.

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	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А										
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.