Министерство образования Иркутской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования

«Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса»

**Учебно-методическое пособие по выполнению внеаудиторных**

**домашних контрольных работ для студентов**

**заочной формы обучения**

**по физической культуре**

**по специальности:**

**43.02.11 Гостиничного сервиса**

**46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведения**

Байкальск,2017г.

Учебно-методическое пособие по выполнению внеаудиторных домашних контрольных работ для студентов заочной формы обучения разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по специальности

**43.02.11 Гостиничного сервиса**

**46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Разработчик:

Воинцева О.В., руководитель физвоспитания ГАПОУ БТОТиС

Методические рекомендации по выполнению контрольных домашних работ студентов одобрены ЦК общеобразовательного блока ГАПОУ БТОТиС протокол №\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**Введение**

Физическая культура представляет собой сферу социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она является частью культуры, представляет собой систему ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека. Физическая культура призвана способствовать формированию здорового образа жизни, социальной адаптации людей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Основными показателями уровня физической культуры в обществе являются здоровье, физическое развитие населения, степень использования средств физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Сложившиеся условия современного общества предъявляют значительные требования к работоспособности человека. Тем не менее в результате научно-технического прогресса характер жизнедеятельности претерпевает значительные изменения. Возрастает уровень автоматизации и механизации производства, менее заметной становится грань между умственным и физическим трудом. Значительно снижена двигательная активность, что приводит к неизбежному росту заболеваемости и снижению уровня здоровья населения.

***Целью******физического воспитания***студентов учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а также приобщения детей, растущих в семьях.

Для достижения поставленной цели образовательный процесс должен решать определенные воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, подготовка к профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно- целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, человеческое самосовершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* свести к минимуму травматизм при физической активности молодых людей – студентов учебных заведений.

В условиях вузовского образования реализуются основополагающие функции физической культуры.

*Воспитательная* функция позволяет повысить социальную адаптацию студентов.

*Образовательная* реализуется путем формирования у обучаемых в процессе занятий знаний об основных закономерностях спортивной тренировки и ее здоровьесберегающей направленности.

Формирование основных физических качеств у студентов решает развивающую функцию физической культуры.

Содействие физических упражнений закаливанию организма, повышению его резистентности к патогенным факторам реализует оздоровительную функцию физической культуры.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**1. *Знать:***

- роль физической культуры в развитии человека и профессиональной подготовке специалиста;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- основы методики самостоятельных занятий физической культурой;

- способы контроля и самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой.

**2*. Уметь****:*

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**3*. Владеть****:*

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Подготовка контрольных работ в рамках изучения дисциплины позволит студентам заочного обучения более глубоко изучить определенные аспекты физического воспитания и здорового образа жизни.

**Методические указания**

**по оформлению домашних контрольных работ**

1. Студент обязан выполнять контрольную работу **строго** по предложенным вариантам, вариант соответствует первой букве фамилии студента. Вариант указывается на титульном листе и в рецензии. Контрольные работы без указанного варианта (либо с неверным вариантом) к проверке не принимаются, либо оцениваются неудовлетворительно.
2. Варианты определяются в ведомости учебной частью.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| А | Б | В | Г | Д |
| Е | Ж | З | И | К |
| Л | М | Н | О | П |
| Р | С | Т | У | Ф |
| Х | Ц | Ч | Ш | Щ |
| Э | Ю | Я |  |  |

1. Контрольная работа выполняется в формате А4
2. Объём контрольной работы должен составлять не менее 15 -20 листов.
3. Контрольная работа включает в себя **план работы по пунктам** с указанием страниц.
4. Контрольная работа должна иметь **по страничную нумерацию**.
5. В контрольной работе должен быть **вывод** по каждому пункту плана.
6. В конце контрольной работы должен быть **список используемой литературы**.
7. Контрольная работа является итогом самостоятельного изучения студентами материала по предмету.
8. Работа должна быть написана:

а) Набраны на ПК, формата А4 и вложены в папку. Титульный лист должен быть оформлен согласно требованиям для написания контрольной работы или курсовой работы.

б) Каждый вариант состоит из нескольких вопросов. Перед каждым ответом нужно написать полный текст вопроса. Ответы в контрольной работе должны быть по существу, чёткие, полные, ясные. К работе можно прилагать схемы, таблицы. Изложение вопросов должно быть творческим, с самостоятельными выводами. Объем работы для формата А4 - 12-15 страниц.

в) В конце контрольной работы студент пишет список изученной и использованной при написании контрольной работы литературы, составленной в алфавитном порядке по фамилии автора и интернет ресурсы. Рекомендовано использование при подготовке контрольной работы новейший материал, статистические данные Интернета, газет, журналов.

г) В конце контрольной работы поставить разборчиво подпись и дату выполнения работы. В случае, если контрольная работа не будет зачтена, студент обязан написать новую контрольную работу с учётом сделанных рецензентом замечаний и представить её вновь, вместе с не зачтенной работой.

**Вариант №1**

Тема 1. Функции физической культуры

План

1. Физическая культура как вид культуры.

2. Структура физической культуры.

3. [Двигательная активность человека](http://mobiro.org/doc/153372/dvigatelbnaja_aktivnostb_cheloveka)

4. [Значение рационального питания для занимающихся физкультурой](http://mobiro.org/doc/153432/znachenie_racionalbnogo_pitanija_dlja_zanimajuwihsja_fizkulbturoj)

5. [Влияние физических упражнений на здоровье человека](http://mobiro.org/doc/153283/vlijanie_fizicheskih_uprazhnenij_na_zdorovbe_cheloveka)

6. Составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза.

**Вариант №2**

Тема 2. Средства физического воспитания и их классификация

План

1. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.

2. Классификация физических упражнений.

3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания.

4. Психология спорта.

5. [Факторы выработки силы и выносливости в процессе занятий спортом](http://mobiro.org/doc/154218/faktory_vyrabotki_sily_i_vynoslivosti_v_processe_zanjatij_sportom)

6. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно- сосудистой системы.

**Вариант №3**

Тема 3. Специфические принципы физического воспитания

План

1. Содержание и характеристика методических принципов.

2. Принцип систематичности процесса физического воспитания.

3. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

4. [Факторы, которые определяют уровень развития выносливости](http://mobiro.org/doc/154220/faktory%2C_kotorye_opredeljajut_urovenb_razvitija_vynoslivosti).

5. [Физическая культура общества и человека](http://mobiro.org/doc/154243/fizicheskaja_kulbtura_obwestva_i_cheloveka).

6. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы.

**Вариант № 4**

Тема 4. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей

План

1. Понятие о силовых способностях, их виды.

2. Средства и методы воспитания силовых способностей.

3. Методики воспитания силовых способностей.

4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

5. [Общие основы теории и методики физического воспитания](http://mobiro.org/doc/154391/obwie_osnovy_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitanija)

6. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов пищеварения.

.

**Вариант №5**

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

План

1.Место ППФП в системе физического воспитания.

2.Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

3. Методика подбора средств ППФП

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

5. Формы ППФП в среднем учебном заведении.

Приложение 1

Министерство образования Иркутской области
Государственное образовательное профессиональное учреждение
Иркутской области
«Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса»

Домашняя контрольная работа
по дисциплине: «Физическая культура»

Студента(ки) заочного отделения
группы  ЗДО – 302или(ЗГС-301)
Ф.И.О.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вариант №

Тема:

Проверил преподаватель дисциплины:

 «Физическая культура»

Воинцева Оксана Васильевна

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Байкальск 2017г.