

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, 2019 г.

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		

- 3) Контрольная работа выполняется в формате А4
- 4) Объём контрольной работы должен составлять не менее 15 -20 листов.
- 5) Контрольная работа включает в себя **план работы по пунктам** с указанием страниц.
- 6) Контрольная работа должна иметь **по страничную нумерацию**.
- 7) В контрольной работе должен быть **вывод** по каждому пункту плана.
- 8) В конце контрольной работы должен быть **список используемой литературы**.
- 9) Контрольная работа является итогом самостоятельного изучения студентами материала по предмету.
- 10) 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
4. Значение рационального питания для занимающихся физкультурой
5. Влияние физических упражнений на здоровье человека
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
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.
5. Физическая культура общества и человека.
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
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.

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное 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, 2020 г.