

ГБПОУ «Ардатовский аграрный техникум»

«Утверждаю»

Зам. директора по
учебной работе:

_____ Г.А. Бочкарёва
«___» _____ 2021г

**Методические указания для выполнения домашней
контрольной работы по учебной дисциплине**

«Физическая культура»

для студентов заочного отделения

Специальность:

35.02.05 Агрономия

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции**

Преподаватель Абрамов В.В

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общественных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 2021г

Председатель ПЦК _____ О.С.Федотова.

Введение

Дисциплина «Физическая культура» впервые введена в учебные планы Государственного общеобразовательного стандарта среднего профессионального образования, в том числе и по заочной форме обучения.

Таким образом, особо подчеркивается роль физической культуры в подготовке специалиста, формировании его здорового образа жизни. Студенты изучают социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры, узнают необходимые любому человеку основы физического и спортивного самосовершенствования.

Цели физической культуры - сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека. Физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

Занятия гимнастикой, спортом, играми, разнообразными физическими упражнениями формируют двигательные умения и навыки, развивают силу, ловкость, быстроту и выносливость, укрепляют волю человека и тем самым содействуют его успешной трудовой деятельности.

Основными задачами, решаемыми в процессе физического воспитания, являются:

А) оздоровительные: обеспечение всестороннего физического развития, крепление здоровья и закаливание организма;

Б) образовательные: формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и специальных знаний;

В) воспитательные: развитие физических, волевых и моральных качеств; содействие организации здорового и культурного досуга.

Требования к уровню подготовки в области физической культуры:

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

После самостоятельного изучения программного материала студенты выполняют одну домашнюю контрольную работу.

При выполнении контрольной работы необходимо:

- работу выполнять в отдельной тетради, указывать вариант работы, оставляя поля для замечаний преподавателя;
- сначала записать вопрос, подчеркнуть его, а затем дать полный ответ;
- писать шариковой ручкой, разборчиво, аккуратно, не сокращая слов;
- в конце работы указать используемую литературу, год ее издания, поставить свою подпись, дату выполнения;

Если в процессе работы над учебным материалом у вас возникнут вопросы, которые вы не можете решить самостоятельно, обратитесь в колледж за консультацией.

В домашней контрольной работе следует показать глубокие знания дисциплины, уметь сочетать теоретические положения с практическими навыками.

Контрольные задания.

Вариант 1 (по одной из десяти тем)

Студенты выполняют Контрольную работу по одной из десяти предложенных тем согласно последней цифре своего шифра (или по указанию преподавателя).

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) – один из факторов здорового образа жизни.

2. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

3. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой

4. Закаливание – один из факторов здорового образа жизни.

5. Личная и общественная гигиена – один из факторов ЗОЖ. Гигиена физических упражнений.

6. Рациональное питание – один из факторов ЗОЖ. Очищение организма и правильное питание.

7. Секс и семейная жизнь – один из факторов ЗОЖ.

8. Хрестоматия по этике и психологии семейной жизни.

9. Влияние экологии на здоровье человека. Взаимосвязь экологии и состояния здоровья населения вашего города.

10. Влияние здорового образа жизни родителей на здоровье детей.

Контрольное задание

Вариант 2 (по вопросам)

Студенты выполняют контрольную работу в виде ответов на четыре вопроса.

Таблица распределения вопросов к контрольной работе (Вариант 2)

Последняя цифра шифра	Вопросы			
	1	2	3	4
1	1	6	7	25
2	2	19	8	26
3	3	20	9	27
4	4	23	10	28
5	5	34	11	33
6	21	35	12	29
7	22	36	13	31
8	24	38	14	32
9	30	40	16	17
10	39	37	18	15

1. Помощь физической культуре восстановлению личности, в воспитании гражданственности, трудолюбия, любви к окружающей природе, родине, семье.
2. Формы и виды физической культуры.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Здоровье, здоровый образ жизни: а) содержание; б) понятие.
5. Здоровье, его укрепление и сохранение.
6. Гордость Российского спорта. Российские спортсмены – олимпийские чемпионы.
7. Оценка своего физического развития по критериям и уровням.
8. Понятие и питьевой режим при занятиях физической культурой.
9. Дыхание при выполнении физических упражнений как средство энергообеспечения организма.
10. Закаливание воздухом, водой, солнечными ваннами, терморегуляции организма (охлаждение и перегревание).
11. Физические упражнения, развивающие выносливость.

12. Физические упражнения, развивающие ловкость.
13. Физические упражнения, развивающие быстроту
14. Физические упражнения, развивающие силу.
15. Виды и формы туризма, участие в туристических походах.
16. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему (ушиб, вывих, перелом, перегрев, переохлаждение).
17. Традиция семейного физического воспитания.
18. Утренняя физическая зарядка, ее значение и роль.
19. История развития Олимпийских игр.
20. Олимпийские игры в Нагано 1998 года.
21. Профилактика простудных заболеваний.
22. Здоровый образ жизни.
23. Олимпийским играм – 100 лет.
24. Бодность и здоровье.
25. Физическая подготовка как одно из средств становления специалиста сельского хозяйства.
26. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов СПУЗ.
27. Спорт в физическом воспитании студентов.
28. Основы физической культуры и спорта.
29. Основы здорового образа жизни.
30. Физические способности человека и их развитие.
31. Спорт как средство в становлении личности.
32. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Профилактика заболеваний стрессовых состояний.
33. Спорт в вашем хозяйстве районе.
34. Международное олимпийское движение.
35. Россия Олимпийская. История участия России в олимпиадах.
36. Олимпийское движение, принципы, традиции.
37. История в традициях Олимпийского движения.
38. Футбол: успехи и неудачи.
39. Физкультура – это здоровье.
40. Олимпийские игры в Москве (включая первые Всемирные юношеские игры 1998 г.).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

3.Бишева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений СПО/ А.А.Бишева -5-е изд.-М.: Издательский центр « Академия» 2018 г., <http://www.academia-moscow.ru> ЭБС «Академия»