Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Краснокаменский горно-промышленный техникум»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ПЦК  преподавателей общеобразовательных дисциплин  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Н.В.Григорьева\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |  | Утверждаю:  Директор ГАПОУ «КГПТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Епифанцева  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |
|  |  |  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические рекомендации и контрольные задания

для студентов заочной формы обучения,

обучающихся по программе среднего профессионального образования

по специальности

27.02.04 Автоматические системы управления.

**Краснокаменск, 2020г.**

Контрольная работа и методические указания составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура» по специальности СПО:

27.02.04 Автоматические системы управления.

»

**Составитель: Верхотуров Е.С. -** преподаватель физической культуры

Пояснительная записка.

Настоящие методические указания разработаны для студентов заочной формы обучения выше перечисленных специальностей.

В результате изучения дисциплины в соответствии с требованиями стандарта студент должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Целью изучения дисциплины физической культуры является функциональные и профессиональные обязанности, связанные с приобретением знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

По дисциплине «Физическая культура» проводится контрольная работа, состоящая из двух теоретических вопросов и одного практического самостоятельного составления комплекса физических упражнений утренней гигиенической зарядки. По завершении курса проводится дифференцированный зачет по физической культуре, целью которого является

* Выявление уровня теоретических знаний по дисциплине.
* Уровень умений применять теоретические знания при решении практических задач.

Разделы, подлежащие аттестации

* 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
  2. Социально - биологические и психологические основы физической культуры
  3. Основы физического и спортивного самосовершенствования
  4. Профессионально - прикладная физическая подготовка

По дисциплине «Физическая культура» проводится зачет, целью которого является выявление соответствия уровня и качества подготовки специалиста Госстандарту СПО в части государственных требований. За месяц до проведения зачета вопросы к зачету и настоящая программа доводится до сведения студентов.

Зачет проводится в учебном кабинете в установленные часы. Время проведения зачета - 90 минут (два часа аудиторного времени) для каждой подгруппы. Зачет проводится в письменной форме (тест-задания). На каждый вопрос студент должен выбрать один ответ из предлагаемых вариантов ответов.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛЕНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

При выполнении контрольной работы студенты должны выполнять

**следующие правила:**

1. Контрольная работа выполняется в школьной ученической тетради (в клетку) от руки или с использованием технических средств на бумаге формата А-4 (односторонний текст)
2. Общий объем работы не должен превышать 12 листов рукописных или 15 листов машинописных, одна страница оставлена для рецензии преподавателя (вложенные страницы должны быть закреплены).
3. На обложку наклеивается специальный бланк, графы и строки которого аккуратно заполняются.
4. На каждой странице листа оставляются поля для замечаний преподавателя.
5. Страницы нумеруют по порядку без пропусков и повторений и поставляют в правом и левом нижнем углу страницы. Первой страницей считается титульный лист, на нем цифра 1 не ставится.
6. Работа должна быть написана четким, разборчивым почерком, без сокращений слов, одним цветом пасты или чернил (черного, синего цвета) через интервал в одну строчку.
7. На первой странице работы указываются номера вопросов варианта, а перед ответом на каждый вопрос – номер вопроса по варианту и его точная формулировка.
8. Текс должен быть наглядным, с использованием красной строки, выделением важного в ответе. Можно показать главное подчеркиванием, но тем же цветом, что и текст работы.
9. В конце работы, после текста, составляется перечень всей использованной литературы.
10. Завершает работу дата ее выполнения и личная подпись студента.
11. Работа должна быть выполнена в установленные графиком сроки и сдана в учебную часть учебного заведения.
12. Работа оценивается «зачтено» или «не зачтено». Студент, получивший работу с оценкой «зачтено», внимательно знакомится с рецензией и с учетом замечаний преподавателя дорабатывает отдельные вопросы с целью углубления своих знаний. Неудовлетворительная (незачетная) работа возвращается студенту на доработку с рекомендациями к устранению недостатков и ошибок (с указанием вопроса, к которому она делается и сдается на рецензирование вместе с первым вариантом работы).
13. Студенты должны быть внимательны при определении варианта. Работа, выполненная не по своему варианту, возвращается студенту без проверки и зачета.
14. Проверенная контрольная работа предъявляется при сдаче зачета. Без предъявления зачтенной контрольной работы студент к зачету не допускается.

**Варианты контрольных работ**

Вариант 1

1. Значение физических упражнений для здоровья человека.
2. Характеристикаподросткового возраста.
3. Комплексфизических упражнений.

Вариант 2

* 1. Различие между болезнью и здоровьем человека.

2.Мотивациязанятий физическими упражнениями.

3.Комплексфизических упражнений.

Вариант 3

1. Что влияет на наше настроение и здоровье.
2. Основные приёмы самоконтроля.
3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 4

1.Слух и зрение, значение для человека.

2.Реакция организма на различные физические нагрузки.

3.Комплексфизических упражнений.

Вариант 5

1. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

2. ИсторияОлимпийских игр современности.

3. Комплексфизических упражнений.

Вариант 6

* 1. Значение закаливающих мероприятий.
  2. Олимпийские игры в Москве.

1. Комплекс физических упражнений.

Вариант 7

1. Влияние физических упражнений на осанку, повышение умственной и физическойработоспособности.
2. Значение и роль туризма в физическом воспитании.
3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 8

1. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
2. Видытуристических соревнований.
3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 9

1. Первая помощь при занятиях физического воспитания.
2. Что понимают по физическим качествам.

3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 10

1 Формирование физических черт личности в процессе физического воспитания.

2 Переутомление,его признаки и мера предупреждения.

3 Комплексфизических упражнений.

Вариант 11

1. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

1. Функции клеток в выделении энергии.
2. Комплекс физических упражнений.

Вариант 12

1. Пагубность вредных привычек.
2. Значение физических упражнений для организма на клеточном уровне.
3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 13

* 1. Определение хорошего состояния, самочувствие.
  2. Функцииклеток в выделении энергии.
  3. Комплексфизических упражнений.

Вариант 14

1. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.
   1. Общее и индивидуальное развитие.
   2. Комплекс физических упражнений.

Вариант 15

1 Дыхание во время выполнения физических упражнений.

2 Традиции семейного физического воспитания.

3 Комплекс физических упражнений.

Вариант 16

1. Потребности организма для правильного функционирования.

2 Простейшиевиды туристических соревнований.

3 Комплекс физических упражнений.

Вариант 17

1.Питание и его значение для роста и развития.

2 Признаки переутомление, меры предупреждения.

3 Комплекс физических упражнений.

Вариант 18

1.Взаимоотношение людей в коллективе, влияние коллектива на личность и личность на Коллектив.

2 ИсторияОлимпийских игр.

1. Комплексфизических упражнений.

Вариант 19

1.Основные приёмы самоконтроля.

2 Физическиекачества.

3 Комплексфизических упражнений.

Вариант 20

1.Реакция организма на различные физические нагрузки.

* + - 1. Приёмысамоконтроля.
      2. Комплексфизических упражнений.

Вариант 21

1.Характеристика подросткового возраста, его проблемы.

1. Туризм в физическом воспитании.

3 Комплекс физических упражнений

Вариант 22

1.Мотивация занятий физическими упражнениями.

2 Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения.

1. Комплекс физических упражнений.

Вариант 23

1. Основные приёмы самоконтроля.
2. Спортивнаятренировка и её методы.
3. Комплекс физических упражнений.

Вариант 24

1.Реакция организма на различные физические нагрузки.

2Спортивнаятренировка и её методы.

3Комплекс физических упражнений.

Вариант 25

1 Древние Олимпийские игры.

1. Влияниестресса на состояние организма.

3 Комплекс физических упражнений.

**Вопросы для самоподготовки**

**к зачету по дисциплине**

1. Понятие «Физическая культура»
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система
6. Утомление при физической и умственной работе
7. Сущность восстановления
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности
9. Двигательный навык и этапы его развития
10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма»
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки
12. Изменение состава крови под влиянием тренировки
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Причины развития атеросклероза
17. Правила рационального дыхания
18. Основной обмен
19. Состав пищи: белки, жиры, углеводы
20. Рациональное питание
21. Основные принципы спортивной тренировки
22. Аэробная и анаэробная тренировка
23. Значение активного отдыха
24. Суперкомпенсация в фазе отдыха
25. Влияние образа жизни на здоровье
26. Понятие «работоспособность»
27. Средства физической культуры для повышения учебного труда
28. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
29. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
30. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
31. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту
32. Суть аутогенной тренировки
33. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом)
34. Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля
35. Назовите субъективные показатели самоконтроля
36. Что такое «гипогликемическое состояние»?
37. Сущность «утомление и усталость»
38. Сущность переутомления и перенапряжения
39. Особенности умственного труда
40. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по Вашей специальности, возможные профзаболевания и средства их профилактики

Литература:

Основные источники:

1. Бишаев А.А. Физическая культура : учебник. М.Академия. 2015
2. Евсеева Ю.И. Физическая культура: Конспект лекций. –Ростов н/Д : Феникс, 2013.
3. Сальников А.Н. Физическая культура: Конспект лекций. -М Приор -издат, 2015.
4. Физическая культура: учеб. пособ./ Н.В. Решетников. М: Академия,2012
5. Физическая культура студента : учеб./ В.И. Ильич. М: Гпрдарики,2012.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2004.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2007.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2007.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

6. Лях В.И., ЗданевичА.А.-11класс.Рабочая программа. 2010 год

7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

8. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.

9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.