

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Рассмотрено на
заседании ЦК
«02» 06 2020г.

Протокол № 10

Председатель

 Михеев Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Н.А. Шаманова

«23» 06 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения

контрольной работы студентов

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

09.02.04 Информационные системы (по отраслям) (заочное)

Разработал преподаватель: Фролова Л.Е.

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов заочного отделения по специальности 23.04.01. Информационные системы (по отраслям).

Письменная контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента, отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине «Физическая культура». Ее выполнение формирует умение по сохранению и укреплению здоровья.

Целью настоящего пособия является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Пособие содержит необходимые сведения по составу и содержанию работы и оформлению работы.

Кроме того, в пособии приведен список рекомендуемой литературы и необходимые приложения.

В результате изучения темы студент должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Кроссовая подготовка.

Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Волейбол.

Тема 2.2. Баскетбол.

Тема 2.3. Футбол.

Раздел 3. Виды спорта по выбору.

Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕМАМ И ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Кроссовая подготовка. При изучении данного вопроса, необходимо изучить технику безопасности при занятиях беговыми упражнениями; методику выполнения общих развивающих упражнений; технику прохождения кроссовых дистанций; виды дыхания; частоту сердечно-сосудистых сокращений при разной интенсивности бега.

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды дыхания.
2. Значение пульсометрии в кроссовой подготовке.
3. Техника бега по дистанции.

Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту. При изучении данного вопроса, необходимо изучить технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений; составляющую прыжка; технику выполнения прыжка в длину и высоту; методику изучения техники прыжка; достижения российских прыгунов; упражнения развивающие прыгучесть.

Вопросы для самоконтроля:

1. Техника выполнения прыжка.
2. Составляющая прыжка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы

Вариант задания определяется в зависимости от порядкового номера записи в журнале. Если студент записан в учебном журнале под номером 1 то он получает первый вариант задания, если под номером 2 то второй и т.д.

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210х297 мм) белой односортовой бумаги одним из двух способов: компьютерным, или рукописным. При оформлении работ компьютерным способом – текст оформляется шрифтом TimesNewRoman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.

На обложке тетради указывается наименование учебного заведения; наименование темы, по которой написана контрольная работа; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента, домашний адрес и телефон. Образец титульного листа контрольной работы взять на сайте колледжа.

Работа должна содержать обобщения и выводы, сделанные на основе изучения литературы в целом.

Контрольная работа должна содержать список литературы, которую студент изучил и использовал при написании работы. Список должен быть правильно оформлен (с точными библиографическими данными).

Объем контрольной работы должен составлять не менее 5-6 печатных листов, Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

Работа должна иметь общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставится.

Порядок представления контрольной работы в образовательное учреждение, ее проверки, рецензирования и переработки

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки в учебное заведение. Дата получения работы отмечается заведующим заочного отделения в журнале регистрации контрольных работ. После регистрации заведующий передает контрольную работу для проверки и рецензирования преподавателю.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной. Повторно выполненная контрольная работа должна направляться на рецензирование тому преподавателю, который проверял работу в первый раз.

Варианты заданий контрольной работы

Изучив учебную и справочную литературу, написать реферат на тему:

Вариант	Тема
1	Методика выполнения общих развивающих упражнений на месте.
2	«Волейбол». Методика выполнения атакующих ударов.
3	Влияние общих развивающих упражнений на организм человека.
4	Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5	«Волейбол». Методика обучения атакующим ударам.
6	«Футбол». Методика выполнения ударов по мячу.
7	«Атлетическая гимнастика». Разминка мышц как главная составляющая тренировки атлета.
8	«Баскетбол». Основные правила игры.
9	«Футбол». Методика обучения ударом по мячу.
10	«Атлетическая гимнастика». Методика выполнения разминочных упражнений.
11	«Легкая атлетика». Техника выполнения прыжка в длину с места.
12	«Волейбол». История возникновения.
13	«Легкая атлетика». Методика кроссовой подготовки.
14	«Баскетбол». Тактика защиты и нападения.
15	«Волейбол». Тактика защиты и нападения.
16	«Футбол». Тактика защиты и нападения.
17	Методика самостоятельных занятий физической культурой.
18	«Баскетбол». История возникновения.
19	Утренняя гигиеническая гимнастика.
20	«Футбол». История возникновения.
21	«Атлетическая гимнастика». Комплекс разминочных упражнений.
22	«Легкая атлетика». Техника выполнения прыжка в длину с разбега.
23	Основы техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.
24	История развития физической культуры как дисциплины.
25	«Атлетическая гимнастика». Сила как физическое качество.
26	«Волейбол». Основные правила.
27	«Футбол». Основные правила.
28	Основы техники безопасности во время занятий физической культурой.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные:

О-1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с.

Дополнительные:

Д-1. Решетников, Н.В... Физическая культура: учебник/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев.-М.: ИЦ Академия, 2017.-176 с.

Д-2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента:учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2009.-336 с.

Д-3. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.-М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.-208 с.

Электронные издания:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с. (ЭБС Академия)